|  |
| --- |
| **Администрация Кстовского муниципального района** |
| **Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение** |
| **«Гимназия № 4**»  пл. Мира, дом 9, г.Кстово Нижегородской области, 607650 |
| e-mail [mbougimnaziya4@yandex.ru](mailto:mbougimnaziya4@yandex.ru), тел.9-32-79 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Принята на заседании  педагогического совета  от 30.08.2021 протокол № 1 |  | Утверждена  приказом директора школы  от 31.08.2021 № 207 |

**Рабочая программа**

по физической культуре 7-9 класс

на 2021 – 2022 учебный год

7 класс

Авторы УМК: Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников. М.Я. Виленского, В. И Ляха 5 – 9 классы: пособие для учителей общеобразовательных. учреждений/ В.И. Лях. – М: Просвещение, 2011.

Учебник: Физическая культура. 5- 7 классы М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.- М.: Просвещение, 2013

8 класс

Авторы УМК: Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников. В. М.Я. Виленского, И. Ляха 5 – 9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений/ В.И .Лях. – М: Просвещение, 2011.

Учебник: Физическая культура. 8-9 классы Лях .В.И..- М.: Просвещение, 2013

9 класс

Авторы УМК: Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников. М.Я. Виленского, В. И. Ляха. 5 – 9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений/ В.И .Лях. – М: Просвещение, 2011.

Учебник: Физическая культура. 8-9 классы Лях. В.И.- М.: Просвещение, 2013

Автор-составитель: Добрынская Н.С.

Пашина О.Л.

учителя физической культуры

2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |
| --- | --- |
| Планируемые результаты освоения обучающимися образовательной программы по физической культуре | 2 |
| Содержание образовательной программы по физической культуре | 6 |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
| Тематическое планирование | 31 |

**Планируемые результаты освоения обучающимися образовательной программы по физической культуре**

**Цель** освоения учебного предмета «Физическая культура» - формирование разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Изучение физической культуры на уровне основного общего образования направлено на решение следующих **задач**:

**\***на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся. закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации, на здоровый образ жизни;

\*на обучение основам базовых видов двигательных действий;

\*на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

\*на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основ: организма;

\*на углубленное представление об основных видах спорта;

\*на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;

\*на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

\*на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

Выпускник научится:

* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
* классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
* самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
* выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

* характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
* характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
* определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
* вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
* проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
* выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
* осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
* выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

**Содержание образовательной программы по физической культуре**

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость ре пиния вышеназванных задач образования учащихся 7—9 классом и области физической культуры, основными принципами идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

*Принцип демократизации* в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей; построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей; изменении сути педагогических отношений, переход от подчинения к сотрудничеству.

*Гуманизация* педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Она строится в соответствии с наличным опытом и уровнем достижений школьников, их интересов и склонностей. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики сотрудничества* — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

*Деятелъностный подход* заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это переход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

*Интенсификация и оптимизация* состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом; применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и коорди­национных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение *дидактических правил* от известного к неизвестному и от простого к сложному.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, гигиены, физиологии, психологии и др.

*Уроки физической культуры* — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

На уроках физической культуры в 7—9 классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является углублённое обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, элементы единоборств, лыжная подготовка, плавание). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся 7—9 классов получают представления о физической культуре личности, её взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техни­ки безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Одна из главнейших задач уроков — обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости), а также сочетание этих способностей.

Большое значение в подростковом возрасте придаётся решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентации на здоровый образ жизни. На уроках физической культуры учитель должен обеспечить овладение учащимися организаторскими навыками проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи; содействовать формированию у подростков адекватной оценки их физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию.

Уроки физической культуры в этих классах содержат богатый материал для воспитания волевых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др. Одновременно с этим учебный материал программы позволяет учителю содействовать развитию у учащихся психических процессов: восприятий, представлений, памяти, мышления.

В основной школе рекомендуются три типа уроков физической культуры: с образовательно-познавательной направленностью; с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью. Эти уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные уроки (когда на уроке решается несколько педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащиеся приобретают необходимые знания, знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются умениям их планирования, проведения и контроля. На этих уроках учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы и методические разработки учителя.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются преимущественно для обучения умениям и навыкам материала базовых видов спорта. На этих же уроках осваиваются также знания, которые относятся к предмету обучения (например, терминология избранной спортивной игры, техника выполнения соответствующих приёмов, тактика игры и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью проводятся по типу целенаправленной физической подготовки. Иначе говоря, здесь решаются задачи направленного развития (тренировки) кондиционных и координационных способностей. На них следует соблюдать соотношение объёмов тренировочной нагрузки при развитии разных физических способностей и одной физической способности, когда применяются упражнения более общей и специальной направленности. Показатели объёма, интенсивности и координационной сложности используемых упражнений должны постепенно повышаться в соответствующем цикле тренировочных уроков. На уроках с образовательно-тренировочной направленностью школьникам необходимо сообщать также сведения о физической подготовке, физических способностях, показателях их развития у подростков от 11 до 15 лет, физической нагрузке и её влиянии на развитие разных систем организма. Кроме этого, на этих уроках учащиеся должны получать сведения о способах контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, о способах ее регулирования в процессе выполнения разных физических упражнений.

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

Высокая активность и сознательная работа учащихся на уроке достигается чёткой постановкой общей цели физического воспитания в школе, педагогических задач по освоению конкретного раздела или темы программы, а также в результате обучения детей двигательным действиям (навыкам), освоения теоретических и методических знаний в области физической культуры, приобретения умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность и достижения соответствующего уровня двигательных способностей. Усилению мотивации занятий на уроках способствует привлечение подростков к судейству, руководству командой или отделением, помощи в обучении, подготовке и организации занятий, демонстрации упражнений. Интерес к уроку физической культуры обеспечивается применением различных технических средств обучения, соответствующих возрасту тренажёров, нестандартного оборудования, творческих заданий и самостоятельных занятий.

Обучение сложной технике основных видов спорта основывается на приобретённых в начальной школе простейших двигательных умениях и навыках. Высокое качество этого процесса обеспечивается умелым применением подводящих и подготовительных упражнений, расчленённого и целостного методов обучения, интенсивных методов обучения (проблемное и программированное обучение, метод сопряжённого обучения и развития двигательных качеств, круговая тренировка и др.).

В среднем школьном возрасте (с 10—11 лет) техническое и технико-тактическое обучение и совершенствование наиболее тесно переплетаются с развитием координационных способностей. В соответствии с дидактическими принципами (последовательность, систематичность и индивидуализация) учитель физической культуры должен приучать учащихся к тому, чтобы они выполняли задания на технику или тактику прежде всего правильно (т. е. адекватно и точно). Затем не­обходимо постепенно увеличивать требования к быстроте и рациональности выполнения изучаемых двигательных действий и, наконец, к находчивости при выполнении упражнений в изменяющихся условиях. В этой связи педагог должен умело переходить от стандартно-повторного к вариативному упражнению, игровому и соревновательному методам.

В свою очередь, в данный период жизни детей развитие координационных способностей необходимо органично увязать с воспитанием скоростных, скоростно-силовых способностей, а также выносливости и гибкости. Для этого на уроках учителя физической культуры должны постоянно применять общеразвивающие и специально развивающие координационные упражнения и чередовать их с упражнениями, воздействующими на указанные кондиционные способности.

В 7—9 классах увеличиваются индивидуальные различия школьников, что необходимо учитывать при обучении движениям, развитии двигательных способностей, осуществлении процесса-воспитания. В этой связи для группы школьников или отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп освоения программного материала, оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подход особенно важен для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты в области физической культуры.

При выборе содержания и методов проведения урока необходимо в большей мере, чем в младшем школьном возрасте, учитывать половые особенности занимающихся. При соответствующих условиях целесообразно объединять параллельные классы для раздельного обучения мальчиков и девочек.

В подростковом возрасте усиливается значимость обучения учащихся знаниям по физической культуре, формы передачи которых на уроке зависят от содержания самих занятий, этапа обучения, условий проведения занятий и других факторов. Наиболее целесообразно сообщение знаний увязывать с освоением и совершенствованием конкретных двигательных действий, развитием двигательных способностей, формированием умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Однако знания становятся руководством к действию лишь при двух условиях: во-первых, при объективном отражении закономерностей изучаемых двигательных действий и, во-вторых, если они органично включены в разнообразную деятельность учащихся. Знания надо сообщать таким образом, чтобы этот процесс не влиял на двигательную активность учащихся. Одним из возможных методических требований к сообщению знаний является реализация в практике межпредметных связей с другими общеобразовательными предметами (физикой, биологией, химией, математикой, историей и др.). При передаче знаний в подростковом возрасте очень важно опираться на методы активной учебно-познавательной деятельности (проблемное и программированное обучение, элементы исследования, самостоятельная работа, задания по самоконтролю, взаимоанализ действий партнера и др.). Усвоение знаний учениками надо контролировать на основе наблюдения, устного и письменного опроса, специальных заданий по применению знаний на практике.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств очень важно учитывать возрастные особенности личности подростка: его стремление к самоутверждению, самостоятельность мышления, интерес к собственному «Я», своим физическим и психическим возможностям.

Чтобы содействовать укреплению здоровья, уроки по физической культуре необходимо проводить преимущественно на открытом воздухе; при этом костюм учащегося должен соответствовать погодным условиям и гигиеническим требованиям. При наличии определённых условий целесообразно приучать школьников заниматься босиком. Непосредственное решение оздоровительных задач на уроке важно связать с воспитанием ценностных ориентации на здоровый образ жизни, на соблюдение правил личной гигиены вне стен школы.

Рассмотрим далее особенности организации и методики уроков разных типов.

Подготовительная часть уроков с образовательно-познавательной направленностью, длительностью до 5—6 мин, включает в себя как ранее разученные тематические комплексы упражнений для развития координационных способностей, гибкости и формирования правильной осанки, так и упражнения общеразвивающего характера. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтальным, групповым и индивидуальным способом. Основная часть может состоять из двух компонентов: образовательного и двигательного. Образовательный компонент может длиться от 3 до 15 мин. Дети постигают учебные знания и знакомятся со способами осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока следует проводить обязательную разминку (5—7 мин), которая должна соотноситься с основными задачами, решаемыми во время двигательного компонента. Во время основной части двигательного компонента подростки обучаются двигательным действиям, и здесь же решаются задачи развития физических способностей. В случае если урок проводится по типу целевого урока, то всё учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

Уроки образовательно-обучающей направленности планируются и проводятся наиболее традиционно, в соответствии с логикой поэтапного формирования двигательного навыка (от начального обучения, углублённого разучивания и закрепления до этапа совершенствования). Динамика нагрузки на этих уроках задаётся в соответствии с закономерностями постепен­ного нарастания утомления, а планирование задач развития физических способностей осуществляется после решения задач обучения.

Отличительными особенностями целевых уроков с образовательно-тренировочной направленностью являются: обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока; относительная продолжительность заключительной части урока (7—9 мин); использование двух режимов нагрузки — развивающею (пульс до 160 уд./мин) и тренирующего (пульс свыше 160 уд./мин); индивидуальный подбор учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия.

Подчеркнём, что каждый из рассмотренных типов уроков физической культуры должен нести в себе образовательную направленность и по возможности включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельное выполнение физических упражнений и учебных заданий учителя). Приобретаемые учащимися знания и умения должны впоследствии включаться в систему домашних занятий, успешно справиться с которыми должен помочь им учебник физической культуры.

*Оценка успеваемости по физической культуре в 7— 9 классах* производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

**ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ**

**И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ** **УЧЕБНОГО КУРСА**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 7—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты**

\*воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

\*знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

\*усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

\*воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

\*формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

\*формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

*-* освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

\*владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

\*владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

\*владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

\*способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

\*способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

\*владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

\*умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

\*умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

\*умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

\*умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

\*формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

\*формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

*В области коммуникативной культуры:*

\*владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

\*владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

\*владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

*\**владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10— 15 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Метапредметные результаты**

\*умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

\*умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

\*умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

\*умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

\*владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

\*умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

\*умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

\*умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

\*умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

**Метапредметные результаты** проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

\*овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

\*понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

\*понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

*В области нравственной культуры:*

\*бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

\*проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

\*ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

\*добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

\*приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

\*закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

*\**знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

\*понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

\*восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

\*владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

\*владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

\*владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

*В области физической культуры:*

\*владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

\*владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

\*владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении само­стоятельных форм занятий.

**Предметные результаты**

Восновной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

\*понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

\*овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

\*приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в орга­низации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

\*расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

\*формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры. *В области познавательной культуры:*

\*знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

\*знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

\*знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

\*способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

\*умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

\*способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

\*способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

\*умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

\*умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

\*умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

\*умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

\*способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

*В области коммуникативной культуры:*

\*способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

\*умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

\*способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

*В области физической культуры:*

\*способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

\*способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

\*умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

**Физическая культура как область знаний**

**История и современное развитие физической культуры**

*Олимпийские игры древности.* *Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России*. *Современные Олимпийские игры.* Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

**Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка*. *Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

**Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

* Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.*.* Лыжные гонки:[[1]](#footnote-1) передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

*Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.* Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

***Гимнастика с основами акробатики.*** Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

***Легкая атлетика.*** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

***Кроссовая подготовка*** длительный бег на выносливость

***Спортивные игры.*** *Баскетбол.* Игра по правилам.

*Волейбол.* Игра по правилам.

*Футбол.* Игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

***Гимнастика с основами акробатики.*** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

***Лёгкая атлетика.*** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

***Баскетбол.*** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

***Футбол.*** Развитие быстроты, силы, выносливости.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (7-9 классы)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Классы | | |
| № п/п | Вид программного материала |
|  |  | VII | VIII | IX |
| 1 | **Базовая часть** | **78** | **78** | **78** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре |  | | |
| 1.2 | Спортивные игры (волейбол) | 21 | 21 | 21 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | 18 | 18 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 21 | 21 | 21 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 18 | 18 | 18 |
| 2 | **Вариативная часть** | **24** | **24** | **24** |
| 2.1 | Спортивные игры (баскетбол) | 24 | 24 | 24 |
|  | Итого | 102 | 102 | 102 |

**1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

**1.1. Естественные основы.**

*7-8 классы.* Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

*9**класс.*Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершен­ствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

1.2. **Социально-психологические основы.**

*7-8 классы.* Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физиче­ской подготовленностью.

*9 класс.* Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

1.3.**Культурно-исторические основы.**

*7-8 классы.* Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека.

*9 класс.* Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

**1.4.Приемы закаливания.**

*7-8 классы.* Водные процедуры *(обтирание, душ),* купание в открытых водоемах. *9 класс.* Пользование баней.

**1.5.Подвижные игры.**

***Волейбол***

*7-9 классы.* Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

***Баскетбол***

*7-9 классы.* Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**1.6.Гимнастика с элементами акробатики.**

*7 классы.* Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

*8-9 классы.* Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий

**1.7.Легкоатлетические упражнения.**

*7-9 классы.* Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

**2. Демонстрировать.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Физические способности*** | ***Физические упражнения*** | ***мальчики*** | | | ***девочки*** | | |
| ***5*** | ***4*** | ***3*** | ***5*** | ***4*** | ***3*** |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на одну руку, с | 9,2 | 9,6 | 10,0 | 10,2 | 10,4 | 11,0 |
| Силовые | \*Лазанье по канату на расстояние 6м, с  \*прыжок в длину с места, см  \*поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, раз | 12  180  - | 14  160 | 16  140 | -  165  18 | 150  15 | 140  10 |
| К выносливости | \*кроссовый бег 2 км  \*передвижение на лыжах 2 км | 8.50  16.30 | 9.00  17.00 | 10.00  18.00 | 10.20  21.00 | 10.50  21.30 | 11.10  22.0 |
| К координации | \*последовательное выполнение пяти кувырков, с  \*бросок малого мяча в стандартную мишень,м | 10,0  12,0 | 11,0 | 12,0 | 14,0  10,0 | 14,20 | 14,30 |

Тематическое планирование для 7 класса 3 часа в неделю

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № четверти | Название темы раздела, урока | Кол-во часов |
| **1** | **Лёгкая атлетика** | **12** |
|  | Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лёгкой атлетике | 1 |
|  | Высокий старт. Бег 60 м | 1 |
|  | Высокий старт***.*** Бег 60 м | 1 |
|  | Челночный бег на результат. (3 х 10) | 1 |
|  | Челночный бег на результат. (3 х 10) | 1 |
|  | Метание мяча на дальность 150 г | 1 |
|  | Метание мяча на дальность150 г | 1 |
|  | Метание мяча на дальность150 г | 1 |
|  | Метание мяча на дальность 150 г на результат. Бег (1500 м) | 1 |
|  | Бег (1500 м) | 1 |
|  | Бег (1500 м). | 1 |
|  | Бег на 1500 м | 1 |
|  | **Спортивные игры (волейбол)** | **12** |
|  | Волейбол: Передача мяча сверху | 1 |
|  | Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча | 1 |
|  | Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча | 1 |
|  | Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча | 1 |
|  | Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча | 1 |
|  | Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча | 1 |
|  | Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками | 1 |
|  | Прием мяча снизу | 1 |
|  | Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача мяча | 1 |
|  | Передача мяча сверху двумя руками | 1 |
|  | Игровые задания на укороченной площадке | 1 |
|  | Передача мяча сверху двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча | 1 |
|  | Передача мяча сверху. Нижняя прямая подача | 1 |
| **2** | **Гимнастика** | **18** |
|  | Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики | 1 |
|  | Акробатические упражнения.Лазание по канату в два приема | 1 |
|  | Акробатические упражнения.Лазание по канату в два приема | 1 |
|  | Акробатические упражнения.Лазание по канату в два приема | 1 |
|  | Акробатические упражнения.Лазание по канату в два приема | 1 |
|  | Акробатические упражнения.Лазание по канату в два приема | 1 |
|  | Опорный прыжок | 1 |
|  | Опорный прыжок | 1 |
|  | Опорный прыжок | 1 |
|  | Опорный прыжок | 1 |
|  | Опорный прыжок | 1 |
|  | Опорный прыжок | 1 |
|  | Висы | 1 |
|  | Висы | 1 |
|  | Висы | 1 |
|  | Висы | 1 |
|  | Висы | 1 |
|  | Висы | 1 |
|  | **Спортивные игры (волейбол)** | **6** |
|  | Инструктаж по т/б на уроках спортивных игр | 1 |
|  | Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. | 1 |
|  | Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. | 1 |
|  | Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. | 1 |
|  | Тактика игры свободного нападения | 1 |
|  | Игра в волейбол по упрощённым правилам | 1 |
| **3** | **Лыжная подготовка** | **20** |
|  | Техника безопасности при занятиях на лыжах. Подбор лыжного инвентаря | 1 |
|  | Скользящий шаг | 1 |
|  | Скользящий шаг | 1 |
|  | Поворот «на месте» на лыжах. Одновременный бесшажный ход | 1 |
|  | Одновременный бесшажный ход | 1 |
|  | Коньковый ход без палок | 1 |
|  | Спуски с горы в низкой стойке | 1 |
|  | Подъём скользящим шагом | 1 |
|  | Подъём скользящим шагом | 1 |
|  | Повороты переступанием. Дистанция 1 км. | 1 |
|  | Попеременный 2-х шажный ход | 1 |
|  | Попеременный 2-х шажный ход | 1 |
|  | Подъем «елочкой» | 1 |
|  | Подъем «елочкой» | 1 |
|  | Попеременный 2-х шажный ход | 1 |
|  | Переход со ступающего шага на скользящий шаг | 1 |
|  | Торможение «плугом» | 1 |
|  | Спуск в низкой стойке. Торможение «плугом» | 1 |
|  | Спуск в низкой стойке. Торможение «плугом» | 1 |
|  | Спуск в низкой стойке. Торможение «плугом» | 1 |
|  | **Подвижные игры с элементами баскетбола** | **10** |
|  | Передвижения игрока в баскетболе | 1 |
|  | Передвижения игрока. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника | 1 |
|  | Передвижения игрока. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника | 1 |
|  | Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока | 1 |
|  | Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока | 1 |
|  | Бросок мяча в движении двумя руками | 1 |
|  | Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления | 1 |
|  | Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления | 1 |
|  | Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока | 1 |
|  | Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Учебная игра |  |
| **4** | **Лёгкая атлетика** | **10** |
|  | Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой | 1 |
|  | Прыжок в высоту способ «перешагиванием» | 1 |
|  | Прыжок в высоту способ «перешагиванием» | 1 |
|  | Челночный бег 3х10. Метание мяча в цель | 1 |
|  | Челночный бег 3х10. Метание мяча в цель | 1 |
|  | Прыжок в длину с места | 1 |
|  | Прыжок в длину с места | 1 |
|  | Бег на 60 метров | 1 |
|  | Бег на 60 метров | 1 |
|  | Бег на 60 метров | 1 |
|  | **Подвижные игры с элементами баскетбола** | **14** |
|  | Техника безопасности на уроках по спортивным играм | 1 |
|  | Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока | 1 |
|  | Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока | 1 |
|  | Штрафной бросок. Учебная игра | 1 |
|  | Штрафной бросок. Учебная игра | 1 |
|  | Передача мяча в тройках со сменой места. Учебная игра | 1 |
|  | Передача мяча в тройках со сменой места. Учебная игра | 1 |
|  | Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Учебная игра | 1 |
|  | Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Учебная игра | 1 |
|  | Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Учебная игра | 1 |
|  | Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Учебная игра | 1 |
|  | Штрафной бросок. Учебная игра | 1 |
|  | Штрафной бросок. Учебная игра | 1 |
|  | Штрафной бросок. Учебная игра | 1 |

**Тематическое планирование для 8 класса 3 часа в неделю**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № четверти | Название темы раздела, урока | Кол-во часов |
| **1** | **Лёгкая атлетика** | **12** |
|  | Инструктаж по ТБ.  Низкий старт (30-40 м).  Бег 30 м***.*** | 1 |
|  | Низкий старт (30-40 м).  Бег 30 м***.*** | 1 |
|  | Низкий старт (30-40 м).  Бег 60 м.  Эстафетный бег. | 1 |
|  | Бег 60 м.  Челночный бег (3 х 10). | 1 |
|  | Круговая эстафета.  Челночный бег (3 х 10). | 1 |
|  | Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.  Метание мяча на дальность 150 г | 1 |
|  | Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.  Метание мяча на дальность150 г | 1 |
|  | Прыжки в длину с11 -13 шагов разбега на результат.  Метание мяча на дальность 150 г | 1 |
|  | Метание мяча на дальность 150 г на результат.  Прыжок в длину с места | 1 |
|  | Бег (1500 м).  Прыжок в длину с места на результат  Игра «Лапта» | 1 |
|  | Бег (1500 м).  Игра «Лапта» | 1 |
|  | Бег на 1200 м на результат | 1 |
|  | **Спортивные игры (волейбол)** | **12** |
|  | Волейбол:  Передача мяча над собой во встречных колоннах.  Нижняя прямая подача, прием подачи.  Игра по упрошенным правилам | 1 |
|  | Передача мяча над собой во встречных колоннах.  Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрошенным правилам | 1 |
|  | Передача мяча над собой во встречных колоннах.  Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрошенным правилам | 1 |
|  | Передача мяча над со­бой во встречных колоннах через сетку.  Нижняя прямая подача, прием подачи.  Игра по упрощенным правилам. | 1 |
|  | Передача мяча над со­бой во встречных колоннах через сетку.  Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. | 1 |
|  | Верхняя передача мяча в парах через сетку.  Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.  Игра по уп­рощенным правилам. | 1 |
|  | Верхняя передача мяча в парах через сетку.  Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.  Игра по уп­рощенным правилам. | 1 |
|  | Верхняя передача мяча в парах через сетку.  Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.  Игра по уп­рощенным правилам. | 1 |
|  | Верхняя передача мяча в парах через сетку.  Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.  Игра по уп­рощенным правилам. | 1 |
|  | Передача мяча над собой во встречных колоннах.  Отбивание мяча кулаком через сетку.  Игра по упрощенным правилам. | 1 |
|  | Передача мяча над собой во встречных колоннах.  Отбивание мяча кулаком через сетку. Игра по упрощенным правилам. | 1 |
|  | Передача мяча над собой во встречных колоннах.  Отбивание мяча кулаком через сетку. Игра по упрощенным правилам. | 1 |
| **2** | **Гимнастика** | **18** |
|  | Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики.  Строевые упражнения.  **Акробатические упражнения:**  Кувырок назад, стойка ноги врозь (м).Мост и пово­рот в упор на одном колене.  **Лазание и перелезание:**  Лазание по канату в два приема. | 1 |
|  | Строевые упражнения.  **Акробатические упражнения:**  Кувырок назад, стойка ноги врозь, длинный кувырок (м).  Кувырки назад и вперед  Мост и пово­рот в упор на одном колене(д).  **Лазание и перелезание:**  Лазание по канату в два приема. | 1 |
|  | Строевые упражнения.  **Акробатические упражнения:**  Кувырок назад, стойка ноги врозь, длинный кувырок (м).  Кувырки назад и вперед  Мост и пово­рот в упор на одном колене(д).  **Лазание и перелезание:**  Лазание по канату в два приема. | 1 |
|  | Строевые упражнения.  **Акробатические упражнения:**  Кувырок назад, стойка ноги врозь, длинный кувырок (м).  Кувырки назад и вперед  Мост и пово­рот в упор на одном колене(д).  **Лазание и перелезание:**  Лазание по канату в два приема. | 1 |
|  | Строевые упражнения.  **Акробатические упражнения:**  Акробатическое соединение из изученных гимнастических элементов.  **Лазание и перелезание:**  Лазание по канату в два приема. | 1 |
|  | Строевые упражнения.  **Акробатические упражнения:**  Акробатическое соединение из изученных гимнастических элементов.  **Лазание и перелезание:**  Лазание по канату в два приема. | 1 |
|  | Строевые упражнения.  **Опорный прыжок:**  Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.).  Прыжок способом «ноги врозь» (д.).  Прыжок боком с поворо­том на 90°. | 1 |
|  | Строевые упражнения.  **Опорный прыжок:**  Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.).  Прыжок способом «ноги врозь» (д.).  Прыжок боком с поворо­том на 90°.  **Лазание и перелезание:**  Лазание по канату в два приема. | 1 |
|  | Строевые упражнения.  **Опорный прыжок:**  Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.).  Прыжок способом «ноги врозь» (д.).  Прыжок боком с поворо­том на 90°. | 1 |
|  | Строевые упражнения.  **Опорный прыжок:**  Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.).  Прыжок способом «ноги врозь» (д.).  Прыжок боком с поворо­том на 90°. | 1 |
|  | Строевые упражнения.  **Опорный прыжок:**  Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.).  Прыжок способом «ноги врозь» (д.).  Прыжок боком с поворо­том на 90°. | 1 |
|  | Строевые упражнения.  **Опорный прыжок:**  Опорный прыжок на технику. | 1 |
|  | Строевые упражнения.  **Висы:**  Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.).  Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Упражнения на гимнастической скамейке. | 1 |
|  | Строевые упражнения.  **Висы:**  Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.).  Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Упражнения на гимнастической скамейке. | 1 |
|  | Строевые упражнения.  **Висы:**  Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.).  Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Упражнения на гимнастической скамейке. | 1 |
|  | Строевые упражнения.  **Висы:**  Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.).  Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Упражнения на гимнастической скамейке. | 1 |
|  | Строевые упражнения.  **Висы:**  Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.).  Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Упражнения на гимнастической скамейке. | 1 |
|  | Строевые упражнения.  **Висы:**  Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.).  Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Упражнения на гимнастической скамейке. | 1 |
|  | **Спортивные игры (волейбол)** | **6** |
|  | Инструктаж по т/б на уроках спортивных игр. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах.  Игра по упрощенным правилам | 1 |
|  | Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах.  Игра по упрощенным правилам | 1 |
|  | Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах.  Игра по упрощенным правилам | 1 |
|  | Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после пе­редачи.  Игра по упрощенным правилам. | 1 |
|  | Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после пе­редачи.  Игра по упрощенным правилам. | 1 |
|  | Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после пе­редачи.  Игра по упрощенным правилам. | 1 |
| **3** | **Лыжная подготовка** | **20** |
|  | Техника безопасности при занятиях на лыжах.  Подбор лыжного инвентаря. | 1 |
|  | Попеременный двухшажный ход | 1 |
|  | Попеременный двухшажный ход.  Коньковый ход без палок. | 1 |
|  | Коньковый ход без палок Одновременный двухшажный ход. | 1 |
|  | Одновременный двухшажный ход.  Изменение стоек спуска. | 1 |
|  | Изменение стоек спуска.  Подъём скользящим шагом. | 1 |
|  | Подъём скользящим шагом.Поворот «плугом». | 1 |
|  | Игры на лыжах. | 1 |
|  | Непрерывное передвижение 3 км | 1 |
|  | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. | 1 |
|  | Попеременный двухшажный ход. | 1 |
|  | Одновременный бесшажный ход | 1 |
|  | Спуски и подъёмы. | 1 |
|  | Прохождение дистанции 4 км. | 1 |
|  | Попеременный 2-х шажный ход.  Одновременный бесшажный ход. | 1 |
|  | Переход со ступающего шага на скользящий шаг. | 1 |
|  | Торможение «плугом». | 1 |
|  | Спуск в низкой стойке.  Торможение «плугом». | 1 |
|  | Подъем в гору «елочкой».  Спуск в низкой стойке. | 1 |
|  | Игры на лыжах. | 1 |
|  | **Спортивные игры Баскетбол** | **10** |
|  | Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места.Учебная игра. | 1 |
|  | Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места.Учебная игра. | 1 |
|  | Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. | 1 |
|  | Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. | 1 |
|  | Бросок двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. | 1 |
|  | Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бро­сок двумя руками от головы с места с сопротивлени­ем. | 1 |
|  | Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бро­сок двумя руками от головы с места с сопротивлени­ем. | 1 |
|  | Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра | 1 |
|  | Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра | 1 |
|  | Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра | 1 |
| **4** | **Легкоатлетические упражнения** | **10** |
|  | Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.  Прыжок в высоту способ «перешагиванием» | 1 |
|  | Прыжок в высоту способ «перешагиванием» | 1 |
|  | Прыжок в высоту способ «перешагиванием» на оценку. | 1 |
|  | Челночный бег 3х10  Метание мяча в цель | 1 |
|  | Челночный бег 3х10 на результат.  Метание мяча в цель. | 1 |
|  | Метание мяча на дальность.  Прыжок в длину с места на результат. | 1 |
|  | Метание мяча на дальность.  Прыжок в длину с разбега. | 1 |
|  | Прыжок в длину с разбега.  Бег на 60 метров на время. | 1 |
|  | Прыжок в длину с разбега.  Встречная эстафета. | 1 |
|  | Прыжок в длину с разбега на результат | 1 |
|  | **Подвижные игры с элементами баскетбола** | **14** |
|  | Техника безопасности на уроках по спортивным играм.  Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. | 1 |
|  | Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. | 1 |
|  | Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. | 1 |
|  | Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. | 1 |
|  | Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. | 1 |
|  | Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. | 1 |
|  | Ведение мяча с сопротивлением. Бросок од­ной рукой от плеча с места. | 1 |
|  | Ведение мяча с сопротивлением. Бросок од­ной рукой от плеча с места. | 1 |
|  | Ведение мяча с сопротивлением. Бросок од­ной рукой от плеча с места. | 1 |
|  | Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. | 1 |
|  | Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. | 1 |
|  | Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. | 1 |
|  | Игровые задания (3 х1***,*** 3x2).Учебная игра. | 1 |
|  | Игровые задания (3 х1,3x2).Учебная игра. | 1 |

**Тематическое планирование для 9 класса 3 часа в неделю**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | № четверти | Название темы раздела, урока | Кол-во часов |
| 1. | **1** | **Лёгкая атлетика** | **12** |
| 1.1 |  | Инструктаж ТБ по физической культуре в зале, на спортивных площадках и лёгкой атлетике  Спринтерский бег  Низкий старт | 1 |
| 1.2 |  | Стартовый разгон  Бег 30 м | 1 |
| 1.3 |  | Финальное усилие  Встречная эстафета | 1 |
| 1.4 |  | Эстафетный бег  Передача эстафетной палочки | 1 |
| 1.5 |  | Правила соревнований в беге  60 метров – на результат | 1 |
| 1.6 |  | Метание мяча с/м на дальность на заданное расстояние | 1 |
| 1.7 |  | Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель  Упражнения в броске и ловле набивного мяча | 1 |
| 1.8 |  | Метание мяча с/р на дальность и на заданное расстояние | 1 |
| 1.9 |  | Прыжки многоскоки | 1 |
| 1.10 |  | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» | 1 |
| 1.11 |  | Прыжок с 7-9 ш разбега на результат | 1 |
| 1.12 |  | Правила соревнований в беге на средние дистанции  Бег 1000 метров | 1 |
| **2.** | **1** | **Спортивные игры (волейбол)** | **13** |
| 2.1 |  | Инструктаж Т/Б по волейболу  Стойки и передвижения в стойке | 1 |
| 2.2 |  | Приём и передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах | 1 |
| 2.3 |  | Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд  Встречные эстафеты. | 1 |
| 2.4 |  | Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку | 1 |
| 2.5 |  | Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку | 1 |
| 2.6 |  | Правила и организация игры  Нижняя прямая подача  Игра «Мяч над сеткой» | 1 |
| 2.7 |  | Правила и организация игры  Нижняя прямая подача  Игра «Мяч над сеткой» | 1 |
| 2.8 |  | Терминология игры. Прямой нападающий удар | 1 |
| 2.9 |  | Терминология игры. Прямой нападающий удар | 1 |
| 2.10 |  | Терминология игры. Прямой нападающий удар | 1 |
| 2.11 |  | Тактика свободного нападения  Игровые упражнения с мячом | 1 |
| 2.12 |  | Тактика свободного нападения  Игровые упражнения с мячом | 1 |
| **3.** | **2** | **Гимнастика** | **18** |
| 3.1 |  | Инструктаж ТБ. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки  Перестроение из колонны по одному в колонны по 4 | 1 |
| 3.2 |  | **Висы:**  Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), Смешанные висы(д). Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе(м), подтягивание из виса лёжа(д) | 1 |
| 3.3 |  | **Висы:**  Поднимание прямых и согнутых ног в висе  Подтягивание | 1 |
| 3.4 |  | **Висы:**  Поднимание прямых и согнутых ног в висе  Лазание по канату | 1 |
| 3.5 |  | Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке  **Лазание и перелезание**  Лазание по канату на результат | 1 |
| 3.6 |  | **Опорный прыжок**  Вскок в упор присев  Соскок прогнувшись | 1 |
| 3.7 |  | **Опорный прыжок**  Вскок в упор присев  Соскок прогнувшись | 1 |
| 3.8 |  | **Опорный прыжок**  Опорный прыжок ноги врозь | 1 |
| 3.9 |  | Прыжки со скакалкой | 1 |
| 3.10 |  | **Опорный прыжок**  Прыжки с гимнастического моста в глубину  Работа по станциям | 1 |
| 3.11 |  | **Опорный прыжок**  Опорный прыжок на результат  Эстафеты с гимнастическими предметами | 1 |
| 3.12 |  | **Акробатические упражнения**  Кувырок вперёд, назад. Упражнения на гибкость.  Стойка на лопатках, длинный кувырок вперед (мал)  Равновесия на одной ноге | 1 |
| 3.13 |  | **Акробатические упражнения**  Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках Перекатом назад. Упражнения на гибкость, прыжки с поворотом на 360. | 1 |
| 3.14 |  | **Акробатические упражнения**  Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках Перекатом назад. «Мост» из положения лежа , стоя со страховкой. Упражнения на гибкость. Стойка на голове и руках (мал) | 1 |
| 3.15 |  | **Акробатические упражнения**  Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках Перекатом назад. «мост» из положения лежа, стоя. Упражнения на гибкость. Равновесия, стойка на голове и руках (мал) | 1 |
| 3.16 |  | **Акробатические упражнения**  Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках Перекатом назад, «мост» из положения лежа, «колесо». | 1 |
| 3.17 |  | **Акробатические упражнения**  Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках Перекатом назад. «мост» из положения лежа Гимнастическая полоса препятствий. | 1 |
| 3.18 |  | ОРУ с предметами: с гантелями (м), с обручами (д).  Работа по станциям (5-6 станций). Упр. на пресс. | 1 |
| **4.** | **2** | **Спортивные игры (волейбол)** | **6** |
| 4.1 |  | Т.Б. при игровых видах спорта. Закрепление техники выполнения волейбольных элементов | 1 |
| 4.2 |  | Закрепление техники выполнения волейбольных элементов | 1 |
| 4.3 |  | Терминология игры. Прямой нападающий удар | 1 |
| 4.4 |  | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом | 1 |
| 4.5 |  | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом | 1 |
| 4.6 |  | Тактика свободного нападения  Игровые упражнения с мячом | 1 |
| **5.** | **3** | **Лыжная подготовка** | **20** |
| 5.1 |  | ТБ на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда и обувь лыжника, подгонка лыжных креплений  Попеременный двухшажный ход | 1 |
| 5.2 |  | Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции с правильным применением лыжных ходов до 1,5 км. | 1 |
| 5.3 |  | Попеременный двухшажный ход Одновременный бесшажный ход. Дистанция 1,5-2 км. | 1 |
| 5.4 |  | Особенности дыхания при передвижении по дистанции.  Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов. | 1 |
| 5.5 |  | Торможение «плугом». Дистанция 2 км. Встречная эстафета без палок (до100м) | 1 |
| 5.6 |  | Торможение «плугом». Повороты переступанием  Подъем «полуелочкой»., спуски с пологого склона  Дистанция 2 км. | 1 |
| 5.7 |  | Повороты в движении переступанием. Дистанция 2 км. | 1 |
| 5.8 |  | Одновременные ходы, попеременные ходы Дистанция 1,5 км | 1 |
| 5.9 |  | Круговые эстафеты с этапом до 150 м | 1 |
| 5.10 |  | Подъем «ёлочкой» и спуск с поворотами вправо и влево | 1 |
| 5.11 |  | Попеременный и одновременный лыжный ход. Прохождение дистанции 3км | 1 |
| 5.12 |  | Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3 км. | 1 |
| 5.13 |  | Подъемы и спуски. Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов. | 1 |
| 5.14 |  | Лыжные гонки – 2 км.Эстафета на дистанции 200-250м; | 1 |
| 5.15 |  | Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход.  Повороты на месте | 1 |
| 5.16 |  | Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции с правильным применением лыжных ходов до 1,5 км. | 1 |
| 5.17 |  | Попеременный двухшажный ход Одновременный бесшажный ход. Дистанция 1,5-2 км. | 1 |
| 5.18 |  | Особенности дыхания при передвижении по дистанции.  Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов. | 1 |
| 5.19 |  | Подъем в гору «елочкой».  Техника спуска в низкой стойке. | 1 |
| 5.20 |  | Попеременный 2-х шажный ход.  Одновременный бесшажный ход. | 1 |
| **6** | **3** | **Подвижные игры с элементами**  **баскетбола, волейбола** | **13** |
| 6.1 |  | ТБ на уроках спортивных игр (баскетбол)  Стойка и передвижения (приставными шагами боком, лицом, спиной вперёд) игрока | 1 |
| 6.2 |  | Терминология баскетбола  Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком  Игра «Быстро и точно» | 1 |
| 6.3 |  | Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком  Повороты без мяча и с мячом  Игра «Борьба за мяч» | 1 |
| 6.4 |  | Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках  Бросок двумя руками от головы после ловли мяча  Игра без ведения | 1 |
| 6.5 |  | Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком  Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах с шагом, в тройках | 1 |
| 6.4 |  | Ведение мяча с изменением скорости  Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате  Бросок двумя руками снизу в движении.  Игра в мини - баскетбол | 1 |
| 6.5 |  | Стойка и передвижения игрока  Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении  Игра в мини - баскетбол | 1 |
| 6.6 |  | Стойка и передвижения игрока  Ведение мяча с изменением направления  Бросок двумя руками снизу в движении  Игра в мини - баскетбол | 1 |
| 6.7 |  | Стойка и передвижения игрока  Ведение мяча с изменением направления  Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча  Игра в мини - баскетбол | 1 |
| 6.8 |  | Учебная игра |  |
| **7.** | **4** | **Легкоатлетические упражнения** | **10** |
| 7.1 |  | Инструктаж по т/б на урока лёгкой атлетике  Прыжки в высоту с 3-5 беговых шагов способом перешагивания | 1 |
| 7.2 |  | Прыжки в высоту с 3-5 беговых шагов способом перешагивания | 1 |
| 7.3 |  | Прыжки в высоту на результат | 1 |
| 7.4 |  | Прыжки с разбега в длину | 1 |
| 7.5 |  | Прыжки в длину с разбега- на результат | 1 |
| 7.6 |  | Бег 1000 метров | 1 |
| 7.7 |  | Высокий старт | 1 |
| 7.8 |  | Высокий старт и скоростной бег до 40 метров | 1 |
| 7.9 |  | Бег 60 метров – на результат | 1 |
| 7.10 |  | Эстафеты с элементами | 1 |
| **8.** | **4** | **Подвижные игры с элементами баскетбола.** | **14** |
| 8.1 |  | Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока  Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча | 1 |
| 8.2 |  | Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча  Игра в мини - баскетбол (3х3) | 1 |
| 8.3 |  | Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча  Игра в мини - баскетбол (3х3) | 1 |
| 8.4 |  | Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Ведение-остановка-бросок | 1 |
| 8.5 |  | Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Ведение-остановка-бросок | 1 |
| 8.6 |  | Игра в мини - баскетбол | 1 |
| 8.7 |  | Игра в мини - баскетбол | 1 |
| 8.8 |  | Игра в мин - баскетбол | 1 |
| 8.9 |  | Нападение быстрым прорывом  Учебная игра | 1 |
| 8.10 |  | Нападение быстрым прорывом  Учебная игра | 1 |
| 8.11 |  | Взаимодействие двух игроков через заслон  Нападение быстрым прорывом | 1 |
| 8.12 |  | Взаимодействие двух игроков через заслон  Нападение быстрым прорывом | 1 |
| 8.13 |  | Взаимодействие двух игроков через заслон  Нападение быстрым прорывом | 1 |
| 8.14 |  | Игра в баскетбол. | 1 |
|  |  |  | **102** |

1. Для бесснежных районов Российской Федерации или в отсутствие условий для занятий лыжной подготовкой разрешается заменять модуль «Лыжные гонки» на двигательную активность на свежем воздухе. [↑](#footnote-ref-1)