

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Салбинская средняя общеобразовательная школа»**

Рассмотрена: на ШМО Протокол №1 от 30.08.2022г	Согласована: зам. директора по УВР _____ Прокопенко В.Е.	Утверждена: Директор _____ Т.Е. Зябликова Приказ №01-10 -98 от 01.09.2022 г.
----------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------

Рабочая программа по учебному предмету

«Физическая культура» для 6-9 класса

на 2022-2023 учебный год.

Учитель: Мяльдер А.Н

Салба 2022 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Он включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Рабочая программа по предмету физическая культура для 6-9 классов общеобразовательной школы базового уровня, разработана учителем физической культуры Мьяльдер А.Н. на основе нормативных правовых документов:

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении и введении в действие ФГОС ООО от 17.12.2010 г. № 1897;
- Примерная образовательная программа образовательного учреждения, М. «Просвещение», 2012;
- Лях В.И «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» М. Просвещение, 20016
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101 -р.
- Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы 2020-2024гг.
- Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) (утверждено в 2014 г.)

Цель программы – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепить здоровье, развить основные физические качества и повысить функциональные возможности организма;
- формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими приемами базовых видов спорта;
- осваивать знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучать навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитывать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Общая характеристика учебного предмета.

Согласно концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001), учебный предмет «Физическая культура» является один из видов культуры человека и общества, в основании которого лежит *двигательная (физкультурная) деятельность*. Данная деятельность характеризуется целенаправленным развитием и совершенствованием духовных и природных сил человека и выступает как условие и результат формирования физической культуры личности.

Образовательная область «Физическая культура» призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области у

учащихся формируется целостное представление о физической культуре как социальном явлении, единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы.

Целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребности школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре в основной школе ориентируется на решение *следующих задач*:

- в укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников по физической культуре, настоящая программа в своём предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил “от известного к неизвестному” и “от простого к сложному”, ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- в расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Место предмета в учебном плане

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится из расчета 2 часа в неделю в 6 - 9 классах.

Общая характеристика предмета

Ориентируясь на решение задач образования предмет «Физическая культура» направлен на:

-реализацию принципа вариативности, лежащего в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов физкультурной деятельности;

- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному;

- расширение межпредметных связей;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

УМК:

Физическая культура, 5,6,7 классы, под ред. М.Я.Лях - М. «Просвещение», 2016.

Физическая культура, 8-9 классы, под ред. В.И.Лях–М. «Просвещение», 2010.

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования является двигательная физкультурная деятельность, связанная с совершенствованием физической природы человека. В соответствии со структурой двигательной физкультурной деятельности предмет «Физическая культура» включает в себя:

Раздел «Знания о физической культуре», соответствующий основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает темы: «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека».

Раздел «Способы двигательной физкультурной деятельности» содержит знания, ориентированные на включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой и включает темы: «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой».

Раздел «Физическое совершенствование» ориентирован на гармоничное физическое развитие и включает темы: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

При планировании учебного материала по базовым видам спорта допускается в северных районах РФ заменять освоение темы «Лыжные гонки» углубленным изучением содержания других тем.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, проявляющихся в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной физкультурной деятельностью. Личностные результаты проявляются:

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и подготовленности;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья, способах профилактики заболеваний;

- владение знаний по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения;

- способность включаться в физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации, разрешать спорные вопросы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, сочетать нагрузку и отдых;
- умение проводить туристские походы, готовить снаряжение, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь, одежду, осуществлять их подготовку к занятиям;

В области эстетической культуры:

- умение сохранять правильную осанку;
- желание поддерживать хорошее телосложение;
- культура движения.

В области коммуникативной культуры:

- умение осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать и анализировать полученные знания;
- умение формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий;
- умение оценивать ситуацию, оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения.

В области физической культуры:

- владение навыками ходьбы, бега, прыжков и др. различными способами и в разных внешних условиях;
- владение навыками выполнения физических упражнений различной функциональной направленности;
- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности;
- понимания физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и дивергентного поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к здоровью, проявление доброжелательности к людям с ограниченными возможностями;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности;
- ответственное отношение к порученному делу.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами;

- понимание культуры движений человека постижение двигательных умений в соответствии с их целесообразностью;
- восприятие соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в открытой форме, проявления к собеседнику уважения;
- владение умением вести дискуссию, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержания;
- владение широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, их активное использование в в спортивной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и подготовленности.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, приобретаемый в процессе освоения учебного предмета.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения;
- знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу при совместных занятиях физической культурой, доброжелательно относиться к занимающимся;
- умение оказывать помощь занимающимся, корректно объяснять объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, инвентаря, оборудования и одежды;
- способность самостоятельно проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать упражнения с ориентацией на будущую профессию.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения, подбирать комплексы физических упражнений в зависимости от индивидуальных особенностей ;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки.

В области коммуникативной культуры:

- способность доступно излагать знания о физической культуре;
- способность формулировать цели и задачи занятий;
- способность осуществлять судейство, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики;
- способность составлять планы занятий физической культурой с разной педагогической направленностью, регулировать величину нагрузки;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

6 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы. Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность . Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Упражнения на перекладине (мальчики) висы прогнувшись согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки ; смешанные висы; подтягивание в висе лежа. Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушагат. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки). Ритмическая гимнастика (девочки): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шаги, шаг галопа и польки).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика.

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры.

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Лыжная подготовка

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км

7 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и

победители в древних Олимпийских играх.

Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы. Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность . Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Упражнения на перекладине (мальчики) висы прогнувшись согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки; смешанные висы; подтягивание в висе лежа. Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушаг. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (*мальчики*); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (*девочки*). Ритмическая гимнастика (*девочки*): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шага, шаг галопа и польки). Передвижения по напольному гимнастическому бревну (*девочки*): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с

опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика.

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега, бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры.

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Лыжная подготовка

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км

8 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз(подвижных перемен).

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы. Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Упражнения на перекладине (мальчики) висы прогнувшись согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки; смешанные висы; подтягивание в висе лежа.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках

в

полушпагат.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (*мальчики*); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (*девочки*). Ритмическая гимнастика (*девочки*): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шага, шаг галопа и польки).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (*девочки*): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика.

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. Бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега).

Спортивные игры.

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от

плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол.

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Лыжная подготовка

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.

9 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз(подвижных перемен).

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы. Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность . Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Упражнения на перекладине (мальчики) висы прогнувшись согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки ; смешанные висы; подтягивание в висе лежа.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках

В

полушпагат.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (*мальчики*); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (*девочки*). Ритмическая гимнастика (*девочки*): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шаги, шаг галопа и польки).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (*девочки*): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (*мальчики*); упражнения на разновысоких брусьях (*девочки*). Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика.

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры.

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Лыжная подготовка

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств .

6 - класс.

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.8	9.6	10.0
2	Бег 30 м, сек	4.9	5.8	6.0	5.0	6.2	6.3
3	Кросс 1500м. мин.	8.00	8.30	8.50	8.30	8.50	9.50
4	Бег 60 м, секунд	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
5	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
6	Наклоны вперед из положения сидя	14+	6	2-	16+	9	5-
7	Подтягивание на высокой перекладине	7	4	1	20	11	4
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	20	15	10	15	10	5
9	Прыжок в высоту с разбега	115	105	95	105	95	85
10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	40	35	25	35	30	20
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	46	44	42	48	46	44
12	Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега	28	25	23	25	23	20
13	Прыжок в длину с разбега	340	320	270	300	280	230

7 - класс.

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.7	9.5	10.0
2	Бег 30 м, секунд	4.8	5.6	5.9	5.0	6.0	6.2
3	Прыжок в длину с разбега	360	340	290	330	300	240
4	Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
5	Кросс 2000 м, мин	12.30	13.30	14.30	13.30	14.30	15.30
6	Прыжки в длину с места	205	170	150	200	160	140

7	Подтягивание на высокой перекладине	8	5	1	19	12	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	23	18	13	18	12	8
9	Наклоны вперед из положения сидя	9+	5	2-	18+	10	6-
10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
11	Прыжок в высоту с разбега	120	110	100	110	100	90
12	Прыжок на скакалке, 1мин, раз	105	95	90	120	110	105
13	Метание 150гр .мяча на дальность м. с разбега	38	35	25	27	20	16

8 - класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
2	Бег 30 м, сек	4.7	5.5	5.8	4.9	5.9	6.1
3	Бег 60 м, секунд	9.0	9.7	10.5	9.7	10.4	10.8
4	Кросс 2000 м, мин 3000м	16.30	17.30	18.30	12.30	13.30	14.30
5	Прыжок в длину с разбега	380	360	310	340	310	260
6	Прыжки в длину с места	210	180	160	200	160	145
7	Подтягивание на высокой перекладине	9	6	2	17	13	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9
9	Наклоны вперед из положения сидя	11+	7	3-	20+	12	7-
10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	48	43	38	38	33	25
11	Прыжок на скакалке, 1 мин , раз	115	105	100	125	115	110
12	Метание мяча 150 гр. на дальность м. с разбега	42	37	28	27	22	18
13	Прыжок в высоту с разбега	125	115	105	115	105	95

9- класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”

1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
2	Бег 30 м, сек.	4.5	5.3	5.5	4.9	5.8	6.0
3	Бег 60 м, сек.	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
4	Кросс 2000 м, мин; 3000 м, мин	15.30	16.30	17.30	11.30	12.30	13.30
5	Прыжки в длину с места	220	190	175	205	165	155
6	Прыжок в высоту с разбега	130	120	110	115	110	100
7	Подтягивание на высокой перекладине	10	7	3	16	12	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10
9	Наклоны вперед из положения сидя	12+	8	4-	20+	12	7-
10	Подъем туловища за 1 мин. из полож. лежа	50	45	40	40	35	26
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	125	120	110	130	120	115
12	Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега	45	40	31	30	28	18
13	Прыжок в длину с разбега	430	380	330	380	330	290

Календарно-тематическое планирование 6 класса

№ урока	Содержание учебного материала	Дата проведения	
		план	факт
1	Вводный инструктаж по технике безопасности (ТБ) на уроке физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте.		
2	Равномерный бег 500 метров. ОРУ на развитие общей выносливости.		
3	Бег 30 метров.		
4	Подтягивание на перекладине, ОРУ на развитие силы.		
5	Стартовые ускорения 10-15 метров (высокий старт)		
6	Бег 1000 метров без учета времени.		
7	Бег 60 метров с максимальной скоростью, удержание тела в виси на перекладине (д), подтягивание на перекладине (м)		
8	Наклон вперед из положения сидя, сгибание и разгибания туловища из положения лежа за 30 секунд.		
9	Прыжки в длину с места. Сгибание разгибание рук в упор лежа.		
10	Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема.		
11	Ведение мяча, отбор мяча		

12	Двусторонняя игра в футбол		
13	высокий старт, бег с ускорением до 40-60 метров.		
14	Техника прыжка в высоту обучение с 3-5 шагов разбега.		
15	Прыжки в длину с разбега, согнув ноги, 7-9 шагов разбега.		
16	Метание малого мяча(150) на дальность с 5-6 шагов разбега.		
17	Техника длительного бега в равномерном темпе до 10 минут.		
18	Обучения техники передвижений, остановок, поворотов в баскетболе.		
19	Ведения мяча правой и левой рукой в движении.		
20	Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча двумя руками с места		
21	бросков мяча двумя руками с места.		
22	Игра в баскетбол по упрощённым правилам.		
23	Подвижные игры на базе баскетбола.		
24	Изучение игры «мяч через сетку» с элементами волейбола.		
25	Изучение и закрепление техники перемещений в волейбольной стойке, остановке, ускорение.		
26	Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещении		
27	Освоение техники нижней подачи, 3-6 м от сетки.		
28	Комбинация из основных элементов		
29	Подвижные игры с элементами волейбола.		
30	Равномерный бег до 6 минут.		
31	Метание медбола сидя ноги врозь двумя руками из-за головы. 1 кг.		
32	Обучение, освоение прыжковые упражнения.		
33	Повторный инструктаж по техники безопасности на рабочем месте, спортивная гимнастика. Акробатика, единоборство, оказание первой помощи.		
34	Закрепление лазания по канату на количество повторений.		
35	Передвижение на руках с помощью партнера. Переноска партнера. Комплекс упражнений у гимнастической стенки.		
36	Прыжки со скакалкой 30 сек в максимальном темпе, 3-4 повтора.		
37	Игра мяча с четырех сторон с элементами волейбола		
38	Метания м.мяча в цель с 7-8 м.		
39	Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения для локтевых, тазобедренных, коленных суставов. Позвоночника		
40	Висы согнувшись и прогнувшись (м), смешанные висы (д).		
41	Кувырок вперед-назад.		
42	Кувырок вперед-назад, стойка на лопатках (м0, назад в полушпагат (д).		
43	Комплекс корректирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота.		
44	Вольные упражнения с использованием танцевальных элементов.		

45	самостраховка на спину, на бок.		
46	Изучение само страховок кувырком.		
47	Борьба за предмет (подвижные игры)		
48	Игровые упражнения с набивным мячом в сочетании с прыжками и метанием.		
49	6 минутный равномерный бег		
50	Закрепление техники метания малого мяча в цель с 7 м.		
51	Эстафетный бег в спортзале		
52	Закрепление техники тройного прыжка с места.		
53	Мяч с 4-х сторон.		
54	Пионербол с элементами волейбола.		
55	Баскетбол по упрощенным правилам		
56	бег 500 м.		
57	Бег 60 метров		
58	Закрепление техники прыжка в длину способом согнув ноги		
59	Бег 1000 метров		
60	Учетный урок по метанию м.мяча на дальность.		
61	Закрепление техники бега на 60 и 100 метров		
62	Общеразвивающие упражнения на развитие силы. Подтягивание на перекладине.		
63	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места		
64	Общеразвивающие упражнения на мышцы брюшного пресса, сгибанием и разгибание туловища из положения лежа за 30 сек.		
65	Общеразвивающие упражнения на мышцы плечевого пояса и рук.сгибание разгибание рук в упор лежа.		
66	Бег 1000 метров		
67	Упражнения на гибкость.тест-наклон туловищем из положения сидя		
68	Подвидение итогов учебного года.		

Календарно-тематическое планирование 7 класса

№ урока	Содержание учебного материала	Дата проведения	
		план	факт
1	Вводный инструктаж по технике безопасности (ТБ) на уроке физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте.		
2	Равномерный бег 500 метров. ОРУ на развитие общей выносливости.		
3	Бег 30 метров.		
4	Подтягивание на перекладине, ОРУ на развитие силы.		
5	Стартовые ускорения 10-15 метров (высокий старт)		

6	Бег 1000 метров без учета времени.		
7	Бег 60 метров с максимальной скоростью, удержание тела в висе на перекладине (д), подтягивание на перекладине (м)		
8	Наклон вперед из положения сидя, сгибание и разгибания туловища из положения лежа за 30 секунд.		
9	Прыжки в длину с места. Сгибание разгибание рук в упор лежа.		
10	Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема.		
11	Ведение мяча, отбор мяча		
12	Двусторонняя игра в футбол		
13	высокий старт, бег с ускорением до 40-60 метров.		
14	Техника прыжка в высоту закрепление с 5-7 шагов разбега.		
15	Прыжки в длину с разбега, согнув ноги, 9-11 шагов разбега.		
16	Метание малого мяча(150) на дальность с 5-6 шагов разбега.		
17	Техника длительного бега в равномерном темпе до 12 минут.		
18	Обучения техники передвижений, остановок, поворотов в баскетболе.		
19	Ведения мяча правой и левой рукой в движении.		
20	Ведение мяча с изменением направления.		
21	бросков мяча одной рукой с места и в движении.		
22	Игра в баскетбол по упрощённым правилам.		
23	Совершенствование комбинаций из освоенных элементов баскетбола.		
24	Совершенствование игры «мяч через сетку» с элементами волейбола.		
25	Изучение и закрепление техники перемещений в волейбольной стойке, остановке, ускорение.		
26	Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещении		
27	Прямая нижняя подача через сетки.		
28	Комбинация из основных элементов		
29	Подвижные игры с элементами волейбола.		
30	Равномерный бег до 8 минут.		
31	Метание медбола сидя ноги врозь двумя руками из-за головы. 1 кг.		
32	Обучение, освоение прыжковые упражнения.		
33	Повторный инструктаж по техники безопасности на рабочем месте, спортивная гимнастика. Акробатика, единоборство, оказание первой помощи.		
34	Закрепление лазания по канату на количество повторений.		
35	Передвижение на руках с помощью партнера. Переноска партнера. Комплекс упражнений у гимнастической стенки.		
36	Прыжки со скакалкой 30 сек в максимальном темпе, 3-4 повтора.		
37	Игра мяча с четырех сторон с элементами волейбола		
38	Метания м.мяча в цель с 7-8 м.		

39	Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения для локтевых, тазобедренных, коленных суставов. Позвоночника		
40	Махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор, махом назад соскок (м), размахивание изгибами, вис лежа присев (д).		
41	Кувырок вперед-назад, стойка на лопатках.		
42	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), назад в полушпагат (д).		
43	Комплекс корректирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота.		
44	Вольные упражнения с использованием танцевальных элементов.		
45	самостраховка на спину, на бок.		
46	Закрепление изученных само страховок, страховки кувырком.		
47	Борьба за предмет (подвижные игры)		
48	Игровые упражнения с набивным мячом в сочетании с прыжками и метанием.		
49	8 минутный равномерный бег		
50	Закрепление техники метания малого мяча в цель с 8 м.		
51	Эстафетный бег в спортзале		
52	Закрепление техники тройного прыжка с места.		
53	Мяч с 4-х сторон.		
54	Пионербол с элементами волейбола.		
55	Баскетбол по упрощенным правилам		
56	бег 500 м. (д), 800 м. (м).		
57	Бег 100 метров		
58	Закрепление техники прыжка в длину способом согнув ноги		
59	Бег 1500 метров		
60	Учетный урок по метанию м.мяча на дальность.		
61	Закрепление техники бега на 60 и 100 метров		
62	Общеразвивающие упражнения на развитие силы. Подтягивание на перекладине.		
63	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места		
64	Общеразвивающие упражнения на мышцы брюшного пресса, сгибанием и разгибание туловища из положения лежа за 30 сек.		
65	Общеразвивающие упражнения на мышцы плечевого пояса и рук.сгибание разгибание рук в упор лежа.		
66	Бег 1000 метров		
67	Упражнения на гибкость.тест-наклон туловищем из положения сидя		
68	Подвидение итогов учебного года.		

Календарно-тематическое планирование 8 класса

№ урока	Содержание учебного материала	Дата проведения	
		план	факт
1	Вводный инструктаж по технике безопасности (ТБ) на уроке физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте.		
2	Равномерный бег 500 метров. ОРУ на развитие общей выносливости.		
3	Бег 30 метров.		
4	Подтягивание на перекладине, ОРУ на развитие силы.		
5	Стартовые ускорения 15-20 метров (низкий старт)		
6	Бег 1000 метров без учета времени.		
7	Бег 60 метров с максимальной скоростью, удержание тела в висячем положении на перекладине (д), подтягивание на перекладине (м)		
8	Наклон вперед из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30 секунд.		
9	Прыжки в длину с места. Сгибание разгибание рук в упор лежа.		
10	Удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъема.		
11	Ведение мяча, отбор мяча закрепление		
12	Двусторонняя игра в футбол		
13	Низкий старт, бег с ускорением до 80-90 метров.		
14	Техника прыжка в высоту совершенствования с 7-9 шагов разбега.		
15	Прыжки в длину с разбега, согнув ноги, 11-13 шагов разбега.		
16	Метание малого мяча(150) на дальность с 5-6 шагов разбега.		
17	Техника длительного бега в равномерном темпе до 12-15 минут.		
18	Совершенствования техники передвижений, остановок, поворотов в баскетболе.		
19	Ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника.		
20	Передача мяча во встречном движении. Броски мяча в движении.		
21	Совершенствование бросков мяча одной рукой от плеча с места и в движении.		
22	Игра в баскетбол по основным правилам.		
23	Совершенствования комбинаций из освоенных элементов баскетбола.		
24	Теория: личная гигиена физкультурника.		
25	Совершенствование техники перемещений в волейбольной стойке, остановке, ускорение.		
26	Передача мяча во встречных колоннах. Отбивания мяча через сетку.		
27	Прямая нижняя подача. Прием подачи.		
28	Комбинация из основных элементов		
29	Игра в волейбол по упрощенным правилам.		
30	Равномерный бег до 10 минут.		

31	Стоя толкание одной рукой на дальность 3 кг.		
32	закрепление		
33	Повторный инструктаж по техники безопасности на рабочем месте, спортивная гимнастика. Акробатика, единоборство, оказание первой помощи.		
34	Совершенствование лазания по канату на количество повторений.		
35	Передвижение на руках с помощью партнера. Переноска партнера. Комплекс упражнений у гимнастической стенки.		
36	Прыжки со скакалкой 1 минута в максимальном темпе.		
37	Теория осанка средство развития		
38	Метания м.мяча в цель с 9-10 м.		
39	Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения для локтевых, тазобедренных, коленных суставов. Позвоночника		
40	Подъем переворотом в упор толчком двумя (м).размахивание изгибами, вис лежа, присев.		
41	Кувырок вперед-назад, стойка на лопатках.		
42	Кувырок вперед-назад, стойка на лопатках, назад в полушпагат.		
43	Комплекс корректирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота.		
44	Вольные упражнения с использованием танцевальных элементов.		
45	Страховка на спину, на бок, страховки кувырком.		
46	Совершенствование кувырков.		
47	Захваты руками и туловища, освобождения от захвата, выведение из равновесия.		
48	Совершенствование захватов.		
49	10 минутный равномерный бег		
50	Совершенствование техники метания малого мяча в цель с 10 м.		
51	Эстафетный бег в спортзале		
52	Совершенствование техники тройного прыжка с места.		
53	Волейбол по основным правилам		
54	Двусторонняя игра в волейбол		
55	Баскетбол по основным правилам		
56	Совершенствование бега на 500 м. 800 м.		
57	Бег 200 метров		
58	Совершенствование техники прыжка в длину способом согнув ноги		
59	Бег 1500 метров		
60	Учетный урок по метанию гранаты на дальность.		
61	Совершенствование техники бега на 100 метров		
62	Общеразвивающие упражнения на развитие силы. Подтягивание на перекладине.		
63	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места		

64	Общеразвивающие упражнения на мышцы брюшного пресса, сгибанием и разгибание туловища из положения лежа за 30 сек.		
65	Общеразвивающие упражнения на мышцы плечевого пояса и рук. сгибание разгибание рук в упор лежа.		
66	Бег 1000 метров		
67	Упражнения на гибкость. тест-наклон туловищем из положения сидя		
68	Подведение итогов учебного года.		

Календарно-тематическое планирование 9 класса

№ урока	Содержание учебного материала	Дата проведения	
		план	факт
1	Вводный инструктаж по технике безопасности (ТБ) на уроке физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте.		
2	Равномерный бег 500 метров. ОРУ на развитие общей выносливости.		
3	Бег 30 метров.		
4	Подтягивание на перекладине, ОРУ на развитие силы.		
5	Стартовые ускорения 15-20 метров (низкий старт)		
6	Бег 1000 метров без учета времени.		
7	Бег 60 метров с максимальной скоростью, удержание тела в висе на перекладине (д), подтягивание на перекладине (м)		
8	Наклон вперед из положения сидя, сгибание и разгибания туловища из положения лежа за 30 секунд.		
9	Прыжки в длину с места. Сгибание разгибание рук в упор лежа.		
10	Удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъема.		
11	Ведение мяча, отбор мяча совершенствование		
12	Двусторонняя игра в футбол		
13	Низкий старт, бег с ускорением до 80-90 метров.		
14	Техника прыжка в высоту совершенствования с 7-9 шагов разбега.		
15	Прыжки в длину с разбега, согнув ноги, 11-13 шагов разбега.		
16	Метание малого мяча(150) на дальность с 5-6 шагов разбега.		
17	Техника длительного бега в равномерном темпе до 15 минут.		
18	Совершенствования техники передвижений, остановок, поворотов в баскетболе.		
19	Ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника.		
20	Передача мяча во встречном движении. Броски мяча в движении.		
21	Совершенствование бросков мяча одной рукой от плеча с места и в движении.		
22	Игра в баскетбол по основным правилам.		
23	Совершенствования комбинаций из освоенных элементов баскетбола.		

24	Теория: личная гигиена физкультурника.		
25	Совершенствование техники перемещений в волейбольной стойке, остановке, ускорение.		
26	Передача мяча во встречных колоннах. Отбивания мяча через сетку.		
27	Прямая нижняя подача. Прием подачи.		
28	Комбинация из основных элементов		
29	Игра в волейбол по упрощенным правилам.		
30	Равномерный бег до 12 минут.		
31	Стоя толкание одной рукой на дальность 3 кг.		
32	закрепление		
33	Повторный инструктаж по техники безопасности на рабочем месте, спортивная гимнастика. Акробатика, единоборство, оказание первой помощи.		
34	Совершенствование лазания по канату на количество повторений.		
35	Передвижение на руках с помощью партнера. Переноска партнера. Комплекс упражнений у гимнастической стенки.		
36	Прыжки со скакалкой 1 минута в максимальном темпе.		
37	Теория осанка средство развития		
38	Метания м.мяча в цель с 9-10 м.		
39	Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения для локтевых, тазобедренных, коленных суставов. Позвоночника		
40	Подъем в упор переворотом махом и силой (м)вис прогнувшись на нижней жердис опроной ног о верхнюю перекладину..		
41	Совершенствование Кувырок вперед-назад, стойка на лопатках.		
42	Кувырок вперед-назад, стойка на лопатках, назад в полушпагат.		
43	Комплекс корректирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота.		
44	Вольные упражнения с использованием танцевальных элементов.		
45	Страховка на спину, на бок, страховки кувырком.		
46	Совершенствование кувырков.		
47	Захваты руками и туловища, освобождения от захвата, выведение из равновесия.		
48	Совершенствование захватов.		
49	12 минутный равномерный бег		
50	Совершенствование техники метания малого мяча в цель с 10 м.		
51	Эстафетный бег в спортзале		
52	Совершенствование техники тройного прыжка с места.		
53	Волейбол по основным правилам		
54	Двусторонняя игра в волейбол		
55	Баскетбол по основным правилам		

56	Совершенствование бега на 500 м. 800 м.		
57	Бег 200 метров		
58	Совершенствование техники прыжка в длину способом согнув ноги		
59	Бег 2000 метров		
60	Учетный урок по метанию гранаты на дальность.		
61	Совершенствование техники бега на 100 метров		
62	Общеразвивающие упражнения на развитие силы. Подтягивание на перекладине.		
63	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места		
64	Общеразвивающие упражнения на мышцы брюшного пресса, сгибанием и разгибание туловища из положения лежа за 30 сек.		
65	Общеразвивающие упражнения на мышцы плечевого пояса и рук. сгибание разгибание рук в упор лежа.		
66	Бег 1000 метров		
67	Упражнения на гибкость. тест-наклон туловищем из положения сидя		
68	Подвидение итогов учебного года.		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО- ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА

Информационно- образовательная среда образовательного учреждения должна обеспечивать мониторинг здоровья учащихся. Для этого необходимо иметь в кабинете физкультуры компьютер, на котором можно было бы работать с программами, позволяющими следить за весоростовыми и другими показателями учащихся, в том числе составлять графики и работать с диаграммами.

Кроме того, учитель физкультуры должен участвовать в постоянном взаимодействии образовательного учреждения с другими организациями социальной сферы, в первую очередь с учреждениями здравоохранения и спорта. Учителю физкультуры должна быть обеспечена информационная поддержка на основе современных информационных технологий в области библиотечных услуг (создание и ведение электронных каталогов и полнотекстовых баз данных, поиск документов по любому критерию, доступ к электронным учебным материалам и образовательным ресурсам Интернета). Интерактивный электронный контент учителя физкультуры должен включать содержание предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», представленное текстовыми, аудио - и видеофайлами, графикой (картинки, фото, чертежи, элементы интерфейса).

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

№	Наименование объектов и средств МТО	Кол-во	Примечание
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1	2	3	4
1.1	Стандарт ООО по физической культуре	Д	
1.2	«Физическая культура 5-7 класс Виленский, М. Я. Физическая культура. 5-7 класс учебник для общеобразовательных учреждений М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ.ред. М. Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2010г	Д	

1.3	Лях, В. И. Физическая культура. 8-9 кл. : учебник.для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - М.: Просвещение, 2016г	К	
2	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
	Гимнастика		
2.1	Стенка гимнастическая	Г	
2.2	Бревно гимнастическое высокое	Г	
2.3	Козел гимнастический	Г	
2.4	Конь гимнастический	К	
2.5	Перекладина гимнастическая	Г	
2.6	Брусья гимнастические разновысокие	Г	
2.7	Канат для лазанья	Г	
2.8	Мост гимнастический подкидной	Г	
2.9	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	
2.10	Гантели наборные		
2.11	Маты гимнастические		
2.12	Мяч малый теннисный	Г	
2.13	Скакалка гимнастическая	Г	
2.14	Мяч малый мягкий	К	
2.15	Палка гимнастическая	К	
2.16	Обруч гимнастический	К	
	Легкая атлетика		
2.18	Лента финишная	Д	
2.19	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Г	
2.20	Рулетка измерительная	Д	
	Спортивные игры		
2.24	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой		
2.26	Мячи баскетбольные		
2.27	Стойки волейбольные универсальные		
2.28	Сетка волейбольная	Д	
2.29	Мячи волейбольные	Г	
2.30	Ворота для мини-футбола	Г	
2.32	Мячи футбольные	Д	
2.33	Номера нагрудные	Г	
2.34	Средства доврачебной помощи		
2.35	Пришкольный стадион (площадка)		

2.36	Сектор для прыжков в длину	Д	
2.37	Игровое поле для футбола	Д	
2.38	Площадка игровая баскетбольная	Д	
2.39.	Площадка игровая волейбольная	Д	
2.40	Гимнастический городок	Д	
	Полоса препятствий	Д	