

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент общего образования Томской области

Администрация Александровского района Томской области

МКОУ ООШ п. Октябрьский Александровского района

УТВЕРЖДЕНО



Директор

С.И. Дергоусова Дергоусова С.И.

Приказ № 97 от «30» 08

2023 г.

АДАптированная рабочая программа

по учебному предмету «Физическая культура»

Уровень образования: основное общее

5-9 классы

Срок реализации: 4 года

Составитель:

Гусева А.В.

учитель физической культуры

п. Октябрьский 2023 год

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе авторской программы А.П. Матвеева. «Рабочие программы по физической культуре 5-9 классы» - (М.: Просвещение, 2012г.).

Учебник для общеобразовательных организаций «Физическая культура для 5 класса» (М.: Просвещение, 2018 г.);

Учебник для общеобразовательных организаций «Физическая культура для 6-7 классов»

(М.: Просвещение, 2017 г.);

Учебник для общеобразовательных организаций «Физическая культура для 8-9 классов»

(М.: Просвещение, 2014 г.);

Учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часа в 6,7,8, 9 классах в год. Содержание направлено на формирование у школьников умений и навыков в самостоятельной организации различных форм занятий. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент – лыжная подготовка, заменяется кроссовой. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по настольному теннису и футболу.

Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и примерными программами основного общего образования по физической культуре.

Адаптированная рабочая программа основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Смешанная парциальная недостаточность высших функций преимущественно когнитивного и регулярного компонента деятельности, осложненная соматическим заболеванием. Недоразвитие устной и письменной речи. Является ребёнком с ограниченными возможностями здоровья. Нуждается в особых условиях получения образования, адаптирована для обучающегося с задержкой психического развития; с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию по учебному предмету физическая культура для обучающихся 5-9 классов в соответствии с основными положениями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

Цель учебного предмета «Физическая культура» в основной школе-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: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников к бережному отношению к своему здоровью, целостному развитию физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи обучения:

- 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 приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучению навыкам и умению в физкультурно - оздоровительном и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятия физическими упражнениями.
- воспитания положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

На уроках в 6 классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры). 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 физкультуры учащиеся получают представление о физической культуре личности, о ее 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 оказании первой помощи при травмах.

Одна из главнейших задач урока - обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательной реакции, согласование движений, ритм, равновесие, равновесие) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

Общая характеристика курса

Структура и содержание программы. В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности, программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности) и «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя такие темы, как «Организация и проведение занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объёму учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя ряд основных тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность». Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и нарушения в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, лёгкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение содержанием базовых видов раскрывается в программе в конструкции их активного использования в организации активного отдыха, участии в массовых спортивных соревнованиях.

Тема «Прикладно -ориентированная физкультурная деятельность» ставит своей задачей подготовить школьников к предстоящей жизнедеятельности, качественному освоению различных массовых профессий. Решение данной задачи предлагается осуществить посредством обучения учащихся выполнять жизненно важные навыки и умения различными способами, в разных вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Физическая подготовка» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Это тема, в отличие от других учебных тем, носит относительно самостоятельный характер, поскольку своим содержанием должна входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование».

В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Раздел «Тематическое планирование» представляет собой логическое совмещение дидактических единиц примерной программы, учебных тем основных разделов образовательной программы, характеристику видов учебной деятельности. Последние ориентируются на достижение конечного результата образовательного процесса, который задается требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования по физической культуре. Вместе с тем для раскрытия тем программного материала учителям предлагается ориентироваться на «Основные содержательные линии», каждая из которых по своему объёму и глубине раскрытия материала соотносится с содержанием соответствующих разделов и тем учебников по физической культуре (автор А. П. Матвеев).

Освоение учебного предмета

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни.

Предметные результаты отражают:

- 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, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, 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 доврачебную 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 в 6-9 классах

Предметные результаты 6 класса:

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета "Физическая культура" 6 класс, обучающиеся должны:

Знать и иметь представления:

Личностные результаты:

- Овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- Овладение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- Способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- Овладение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спортивные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- Культура движений, умение передвигаться красиво, легко и непринуждённо.
- Умение достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- Умение оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.
- Овладение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- Овладение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- Умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты:

- ❖ Умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- ❖ Умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- ❖ Осознание необходимости обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- ❖ Умение организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- ❖ Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- ❖ Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- ❖ Способность видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- ❖ Способность оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- ❖ Овладение способностью управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- ❖ Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- Умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- Умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- Способность представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- Умение измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- Способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- Умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- Умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- Развитие навыков взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- Умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- Умение подавать строевые команды, вести счёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- Умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- Умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высокотехническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
- Умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- Умение применить жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Предметные результаты 7 класс:

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета "Физическая культура" 7 класс, обучающиеся должны:

Знать и иметь представления:

Личностные результаты:

- Овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- Овладение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- Способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- Овладение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спортивные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- Культура движений, умение передвигаться красиво, легко и непринуждённо.

- Умение достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- Умение оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.
- Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- Владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- Умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты:

- ❖ Умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- ❖ Умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- ❖ Осознание необходимости обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- ❖ Умение организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- ❖ Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- ❖ Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- ❖ Способность видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- ❖ Способность оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- ❖ Владение способностью управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- ❖ Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- Умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- Умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- Способность представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- Умение измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- Способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- Умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- Умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- Развитие навыков взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- Умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- Умение подавать строевые команды, вести счёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- Умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- Умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высокотехническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
- Умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- Умение применить жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Предметные результаты 8 класса:

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета "Физическая культура" 8 класс, обучающиеся должны:

Знать и иметь представления:

- Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- Формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;
- Требования безопасности на занятиях физической культурой;

- Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

2. Уметь:

- Планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;

- Выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики;

- Преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;

- Выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;

- Выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия в избранном виде спорта;

- Проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя);

- Выполнять простейшие приемы самомассажа;

- Оказывать первую медицинскую помощь при травмах.

- умение измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- умение бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности;

- умение организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

- развитие навыков взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- умение подавать строевые команды, вести счет при выполнении общеразвивающих упражнений;

- умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Предметные результаты 9 класс:

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета "Физическая культура" 8 класс, обучающиеся должны:

Знать и иметь представления:

- умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- способность представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- умение измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- умение бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности;
- умение организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- развитие навыков взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- умение подавать строевые команды, вести счет при выполнении общеразвивающих упражнений;

- умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке

Формы организации учебных занятий на уроках физической культуры в 5-9 классах является:

1. Учебные уроки
2. Контрольные уроки
3. Тренировочные уроки
4. Комбинированные уроки:
 - уроки с образовательно-познавательной направленностью;
 - уроки с образовательно-обучающей направленностью;
 - уроки с образовательно-тренировочной направленностью.

Содержание учебного предмета, курса. Формы организации учебных занятий. Виды учебной деятельности.

Содержание курса

6 -9 класс

1. Знания о физической культуре

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности.

Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх.

Основные этапы развития олимпийского движения в России(СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре. Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 г.

Основные направления развития физической культуры в современном обществе(физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладно- ориентированное), их цель, содержание и формы организации.

Туристские походы как форма организации активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма. Краткая характеристика видов и разновидностей туристских походов. Пешие туристские походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений.

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств. Структура и содержание самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий физической подготовкой. Место занятий физической подготовкой в режиме дня и недели.

Техника движений и её основные показатели. Основные правила самостоятельного освоения новых движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики результата освоения новых движений. Правила профилактики появления ошибок и способы их устранения.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие, его связь с занятиями физической культурой и спортом.

Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактике утомления.

Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Допинг. Концепция честного спорта. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.

Физическая культура человека.

Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.

Физическая нагрузка и способы её дозирования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями.

Восстановительный массаж, его роль и значение в укреплении здоровья человека. Характеристика техники выполнения простейших приёмов массажа на отдельных участках тела (поглаживание, растирание, разминание). Правила и гигиенические требования проведения сеансов массажа.

Банные процедуры, их цель и задачи, связь с укреплением здоровья человека. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом, характеристика типовых травм, причины их возникновения.

2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация самостоятельных занятий физической культурой.

Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт пауз.

Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятия, определение их задач и направленности содержания.

Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учётом индивидуальных показателей здоровья и физического развития, двигательной(технической) и физической подготовленности.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, последовательное выполнение частей занятия, определение их содержания по направленности физических упражнений и режиму нагрузки.

Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительными бегом и ходьбой.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности(самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль изменения частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки.

Простейший анализ и оценка техники осваиваемых упражнений (по методу сличения с эталонным образцом).

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; конспектирование содержания еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержания домашних занятий по развитию физических качеств.

Измерение функциональных резервов организма как способ контроля за состоянием индивидуального здоровья. Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки.

3. Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учётом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики нарушений зрения.

Индивидуальные комплексы адаптивной и лечебной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы и др.).

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приёмы: построения и перестроения на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения: из упора присев перекат назад в стойку на лопатках; перека́т вперёд в упор присев; из упора лёжа толчком двумя в упор присев; из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев; «длинный» кувырок (с места и разбега); стойка на голове и руках зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Ритмическая гимнастика(девочки): стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги (мягкий шаг, высокий шаг, приставной шаг, шаг галопа; шаг польки); упражнения ритмической и аэробной гимнастики; зачётные композиции (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Упражнения на гимнастическом бревне (перевернутая скамейка)(девочки): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперёд и назад, вправо и влево в основной и«широкой» стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперёд, прогнувшись, с поворотом б сторону, с опорой о гимнастическое бревно); зачётные комбинации

(составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения :бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт;ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником);эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег.

Прыжковые упражнения : прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом«перешагивание»; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча по движущейся (катящейся) мишени; метание малого мяча по движущейся (летащей)мишени; метание малого мяча с разбега по движущейся мишени; метание малого мяча на дальность с разбега (трёх шагов).

Строевые упражнения.

Повороты на месте и в движении, перестроения на месте, в движении. Размыкание и смыкание строя, перемена направления движения.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), сгибание рук в упоре лежа.

Упражнения для мышц туловища. Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук.

Упражнения для мышц ног. Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении.

Ходьба и бег. Ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, высоко поднимая колени, выпадами, приставными шагами; бег с изменением направления и скорости, бег, высоко поднимая колени, бросание и ловля различных мячей во время бега.

Упражнения с предметами.

Скакалка. Прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, бег, перепрыгивая через скакалку.

Гимнастическая палка. Наклоны и повороты туловища, маховые и круговые движения рук, переворачивание, выкручивание и вкручивание палки, прыжки через палку, подбрасывание и ловля палок.

Теннисный мяч. Броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу, метание в цель и на дальность, жонглирование.

Набивной мяч (1-2 кг). Броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами.

Игры с мячом, с бегом, с прыжками, с метанием, игры на внимание и быстроту реакции, эстафеты, встречные и круговые. Игра в баскетбол, бадминтон.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением 30-60 м, эстафеты встречные и круговые с этапами по 10 м, пробегание дистанции до 500 м, прыжок в длину с места, прыжок в длину правым и левым боком, прыжки с двух ног через гимнастическую скамейку.

Специальные упражнения. Имитационные передвижения, прыжки, шаги и выпады по сигналу. Приседание на одной и двух ногах с прыжками из приседа по сигналу. Упражнения с ракеткой, с утяжеленной ракеткой. Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок. Подбивание мяча различными сторонами на месте. Удары слева и справа у тренировочной стенки. Имитационные удары ракеткой слева и справа. Различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками.

Специальная гимнастика для пальцев: сжимание и разжимание пальцев, охватывающих, ручку ракетки для приобретения привычки расслаблять руку и контролировать правильность хвата. Выпады для ударов справа и слева. Групповое изучение ударов слева и справа в шеренге без ракетки и с ракеткой. Различные виды жонглирования мячами. Игра с мячом у стены.

Техническая подготовка. Жесткий горизонтальный хват ракетки. Основная игровая стойка теннисиста. Перемещение в стойке в стороны, вперед, назад шагами: переступанием, одношажное, двухшажное, выпадами. Передвижение влево - вправо, вперед-назад при ударах слева и справа. Подача толчком слева – «откидкой» без вращения мяча; ударом справа без вращения мяча. Удар «откидкой» и подставкой слева без вращения мяча по прямой и по диагонали. Удар справа без вращения мяча по прямой и по диагонали. Сочетание ударов слева и справа. Игра на выполнение наибольшего количества ударов в

серии. Игра на счёт из одной партии. Мягкий горизонтальный хват ракетки. Игровая стойка теннисиста при игре атакующими ударами с одной из сторон, с обеих сторон, стойка при защитных действиях с использованием горизонтального хвата. Передвижения теннисиста бесшажным видом с переносом общего центра тяжести, прыжками с двух ног на две, с двух ног на одну, с одной ноги на другую. Совершенствование удара слева и справа без вращения мяча. Удар слева и справа с верхним и нижним вращением мяча. Сочетание ударов слева и справа с верхним и нижним вращением мяча. Поддача слева и справа с вращением мяча вверх. Поддача слева и справа подрезкой мяча вниз. Отражение подач с верхним и нижним вращением. Тактика одиночной игры с противниками: защитниками, нападающими игроками. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры противника. Выбор позиции. Выбор темпа игры. Тренировочные игры на счёт из трёх партий. Игры один против двух соперников. Парная игра. Вертикальный хват. Игровая стойка при игре вертикальным хватом. Перемещение скрестным шагом; рывком с одной ноги, с двух ног. Удар накатом справа и слева. Удар подрезкой справа и слева. Поддача справа с боковым вращением мяча. Поддача слева накатом с высоким и низким подбросом мяча. Серийные удары подрезкой справа и слева по диагонали и прямой. Серийные удары «накатом» справа (слева) по диагонали и прямой. Сочетание ударов «накатом» справа и слева в левый угол стола. Игра «подставкой» против «подставки». Игра только ударами «накат» слева против защиты «подрезками» по углам. Тактика одиночной игры с противниками - комбинационными (универсальными) игроками. Тактические задачи подающего и принимающего подачу спортсмена. Тактика парной игры. Тренировочные одиночные и парные игры на счёт из пяти партий.

Спортивные игры.

Баскетбол:

ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; бросок мяча одной рукой от головы в прыжке; бросок мяча одной рукой от головы в движении; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; накрывание мяча; повороты с мячом на месте; тактические действия: подстраховка; личная опека. Игра по правилам.

Волейбол:

прямая нижняя поддача; верхняя прямая поддача; приём и передача мяча двумя руками снизу; приём и передача мяча сверху двумя руками; передача мяча сверху двумя руками назад; передача мяча в прыжке; приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине,

приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование в прыжке с места; тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения.

Игра по правилам.

Футбол:

ведение мяча; удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъёма стопы; удар по мячу серединой лба; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча подошвой стопы; остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью; отбор мяча подкатом. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.

Прикладно-ориентированная физическая подготовка.

Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пологому склону, сыпучему грунту, пересечённой местности; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление препятствий (гимнастического коня) прыжком, боком с опорой на левую(правую) руку; расхождение вдвоем при встрече на узкой опоре (гимнастическом бревне); лазанье по канату в два и три приема (мальчики); лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке(девушки); передвижение в висе на руках с махом ног (мальчики); прыжки через препятствие с грузом на плечах; спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах; приземление на точность и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах; преодоление препятствий прыжковым бегом; преодоление полос препятствий.

Физическая подготовка.

Физические упражнения для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики.

Развитие гибкости.

Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны.

Упражнения с гимнастической палкой(укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты).Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов(полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей кувырки (вперёд,назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней ,подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

Подтягивание в висячем положении и отжимание в упоре. Передвижения в висячем положении и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висячем положении стоя (лёжа) на низкой перекладине(девочки); отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; отжимание в упоре на низких брусьях; поднимание ног в висячем положении на гимнастической стенке до повышенной высоты; из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине); комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»); приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия.

Развитие выносливости.

Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности и сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Лёгкая атлетика.

Развитие выносливости.

Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности. Бег с препятствиями. Равномерный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силы.

Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочерёдно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие быстроты.

Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью с ходу. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений

Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала разделов «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Развитие выносливости

Кроссовый бег и бег по пересечённой местности. Гладкий бег с равномерной скоростью в режиме умеренной и большой интенсивности. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег с дополнительным отягощением на средние дистанции, в горку и с горки. Прыжки в различных направлениях и из разных исходных положений в режиме повторного и непрерывного способа выполнения. Приседания с различной амплитудой и дополнительными отягощениями в режиме повторного и непрерывного способа выполнения.

Развитие силы.

Комплексы упражнений с локальным отягощением на отдельные мышечные группы. Комплексы упражнений силовой направленности на спортивных снарядах(перекладине, брусках, гимнастической стенке), выполняемые по методу круговой тренировки. Скоростной бег и прыжки с дополнительным отягощением (в различных направлениях и с различной амплитудой движений, из разных исходных положений).Многоскоки, спрыгивания-запрыгивания на месте и с продвижением вперёд .Комплексы атлетической гимнастики. Полосы препятствий силовой направленности (передвижения в висах и упорах на руках, бег в горку с перенесением тяжестей, преодоление препятствий прыжками разной формы).

Развитие координации движений.

Комплексы упражнений на подвижной опоре (с изменением центра тяжести тела по отношению к опоре, с разной амплитудой движений и скоростью выполнения, перераспределением массы тела с одной ноги на другую). Передвижения по ограниченной площади опоры (с сохранением поз и равновесия, с передачей и ловлей теннисных мячей). Упражнения на дифференцирование мышечных усилий (броски набивного мяча, прыжки на заданное расстояние различными способами и в разных направлениях движения).

Развитие быстроты. Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Челночный бег. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Прыжки через скакалку в максимальном темпе.

Баскетбол.

Развитие быстроты.

Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад,вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой(правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3-5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силы.

Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки и глубококом приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперёд, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующими многоскоками. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

Развитие выносливости.

Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Гладкий бег по непрерывно-интервальному методу. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

Развитие координации движений.

Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег «с тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений.

Броски малого мяча в стену одной (обеими)руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол.

Развитие быстроты.

Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорением, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой(левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силы. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости.

Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода.

Содержание предмета «Физическая культура» 6 класс.

1. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

- Организующие команды и приемы.
- Акробатические упражнения и комбинации.
- Ритмическая гимнастика (девочки).

2. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки) или перевернутой гимнастической скамейке.

- Висы и упоры.
- Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.
- Лазанье гимнастической стенке.

4. Легкая атлетика.

- Беговые и прыжковые упражнения.
- Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег.
- Прыжки в длину с места
- Метание малого мяча в вертикальную мишень, на дальность с трех шагов разбега.
- Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.
- Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

5. Спортивные игры.

- **Баскетбол.** Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
- **Волейбол.** Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам.
Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
- **Футбол.** Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

6. Упражнения общеразвивающей направленности.

7. Общефизическая подготовка.

8. Лыжная подготовка

Организуемые команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!»),

«На лыжи становись!»); переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом; одновременным двухшажным ходом, с чередованием одновременного двухшажного с попеременным двухшажным, одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

На материале лыжных гонок.

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Содержание предмета «Физическая культура» 7 класс.

1. Раздел «Знания о физической культуре»

- Олимпийское движение в России.
- Основные этапы развития олимпийского движения в России и СССР.
- Выдающиеся спортсмены СССР и России.
- Олимпийские игры в Москве.
- Двигательные действия и техническая подготовка.
- Двигательные умения и двигательные навыки.
- Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств человека.
- Организация досуга средствами физической культуры.
- Оценка техники движений.
- Причины появления ошибок в технике движений и способы их предупреждения.

2. Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»

- Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой.

- Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

3. Раздел «Физическое совершенствование»

- Физкультурно-оздоровительная деятельность.
- Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.
- Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры.
- Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.
- Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.
- Гимнастика с основами акробатики:
 - Организующие команды и приемы.
 - Акробатические упражнения и комбинации.
- Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки) или скамейке:
 - Висы и упоры.
 - Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.
 - Лазание по гимнастической стенке.

4. Легкая атлетика.

- Беговые и прыжковые упражнения.
- Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег.
- Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега.
- Метание малого мяча в вертикальную мишень, на дальность с разбега.
- Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

5. Спортивные игры.

- Баскетбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
- Волейбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
- Футбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

6. Упражнения общеразвивающей направленности

7. Общефизическая подготовка.

8. Лыжная подготовка

Организующие команды и приемы: «Льжи на плечо!», «Льжи под руку!», «Льжи к ноге!»,

«На лыжи становись!»); переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом; одновременным двухшажным ходом, с чередованием одновременного двухшажного с попеременным двухшажным, одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

На материале лыжных гонок.

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Содержание предмета «Физическая культура» 8 класс.

1. Раздел «Знания о физической культуре»

- Всестороннее и гармоничное физическое развитие.
- Спортивная подготовка.
- Адаптивная и лечебная физическая культура.
- Коррекция осанки и телосложения.
- Восстановительный массаж.
- Физическая культура в современном обществе.
- Измерение функциональных резервов организма.
- Оказание доврачебной помощи.
- Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность.
- Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений.
- Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения, энергообеспечения.
- Психические процессы в обучении двигательным действиям.

2. Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»

- Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой.

- Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

3. Раздел «Физическое совершенствование»

- Физкультурно-оздоровительная деятельность.
- Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.
- Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры.
- Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.
- Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.
- Гимнастика с основами акробатики:
 - Организующие команды и приемы.
 - Акробатические упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки), брусьях, гимнастической перекладине, параллельных и разновысоких брусьях.
 - Стойка на голове и руках.
 - Длинный кувырок с разбега (юноши).
 - Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь.
 - «Мост» и поворот в упор, стоя на одном колене (девочки).
 - Опорные прыжки — опорный прыжок согнув ноги (юноши) и прыжок боком с поворотом на 90°.
 - Висы и упоры.
 - Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.
 - Лазанье по канату и гимнастической стенке.

4. Легкая атлетика.

- Беговые и прыжковые упражнения.
 - Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег.
 - Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега.
 - Метание малого мяча в вертикальную мишень, на дальность с разбега.
- Развитие выносливости, силы, быстроты, координации

5. Спортивные игры.

- **Баскетбол.** Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
- **Волейбол.** Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
- **Футбол.** Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

6. Упражнения общеразвивающей направленности

7. Общефизическая подготовка.

8. Лыжная подготовка

Организующие команды и приемы: «Льжи на плечо!», «Льжи под руку!», «Льжи к ноге!»),

«На лыжи становись!»); переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом; одновременным двухшажным ходом, с чередованием одновременного двухшажного с попеременным двухшажным, одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

На материале лыжных гонок.

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Содержание предмета «Физическая культура» 9 класс

1. Раздел «Знания о физической культуре»

- Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой.
- Самонаблюдение во время занятий.
- Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
- Учет индивидуальных особенностей при составлении планов тренировочных занятий.
- Туристские походы как форма активного отдыха.
- Здоровье и здоровый образ жизни.
- Правила проведения банных процедур.
- Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовкой.
- Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.
- История возникновения и развития физической культуры.

2. Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»

- Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.
- Подготовка к занятиям физической культурой.
- Планирование занятий физической культурой.
- Оценка эффективности занятий физической культурой.
- Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

3. Раздел «Физическое совершенствование»

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Комплексы упражнений для коррекции фигуры, гимнастики для глаз, для профилактики нарушений осанки.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

- Организующие команды и приемы.

Стойка на голове и руках.

Висы и упоры.

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

- Лазанье по гимнастической стенке.

4. Легкая атлетика.

- Беговые и прыжковые упражнения.

- Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег.

- Прыжки в длину .

- Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную мишень.

- Метание мяча на дальность с разбега.

5. Теоретический материал.

- Гигиена и врачебный контроль. Меры безопасности. Врачебный контроль, и самоконтроль, средства закаливания, ежедневная утренняя гимнастика, уход за телом. Влияние природных факторов на организм. Гигиена мест занятий. Предупреждение травм, особенности травматизма в настольном теннисе, практические навыки оказания первой помощи

- Правила игры, организация и проведение соревнований. Ознакомление с требованиями к организации и проведению соревнований по настольному теннису. Круговая и олимпийская системы проведения соревнований. Требования, предъявляемые к участникам. Организация соревнований в классе.

6. Общая и специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости:

- Имитация перемещений в трёхметровом квадрате по схеме “восьмерка” (2 мин), имитация ударов справа и слева с отягощением (утяжеленной ракеткой) на количество повторений за 2 мин.
- Имитация перемещений в 3-метровой зоне (на количество повторений за 2 мин). Имитация сочетаний ударов слева и справа на количество повторений за 2 мин.

- Прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку (на количество повторений за 1 мин.).
- Эстафетный бег с ведением мяча ударами ракеткой вверх.

Основы техники и тактики игры.

- Вертикальный хват. Игровая стойка при игре вертикальным хватом. Перемещение скрестным шагом; рывком с одной ноги, с двух ног.
- Удар накатом справа и слева. Удар подрезкой справа и слева.
- Поддача справа с боковым вращением мяча. Поддача слева накатом с высоким и низким подбросом мяча.
- Серийные удары подрезкой справа и слева по диагонали и прямой. Серийные удары «накатом» справа (слева) по диагонали и прямой.
- Сочетание ударов «накатом» справа и слева в левый угол стола.
- Игра «подставкой» против «подставки». Игра только ударами «накат» слева против защиты «подрезками» по углам.
- Тактика одиночной игры с противниками - комбинационными (универсальными) игроками. Тактические задачи подающего и принимающего подачу спортсмена. Тактика парной игры.
- Тренировочные одиночные и парные игры на счёт из пяти партий.

7. Спортивные игры.

- Баскетбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
- Волейбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
- Футбол. Основные приемы. Правила строты, силы, выносливости, координации движений.

8. Лыжная подготовка

Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом; одновременным двухшажным ходом, с чередованием одновременного двухшажного с попеременным двухшажным, одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

На материале лыжных гонок.

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Планируемые результаты

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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;
- понимать, что такое допинг, раскрывать основы антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия принятия допинга;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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, принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится;

- 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 учётом 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;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- 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 прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из изученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Учебно-методическое обеспечение

Данная программа обеспечена учебниками для общеобразовательных учреждений автора А. П. Матвеева:

- Физическая культура. 6-7 классы.
- Физическая культура. 8-9 классы.

Ниже представлено тематическое планирование в соответствии с учебниками для общеобразовательных учреждений автора А. П. Матвеева: «Физическая культура.6-7 классы», «Физическая культура. 8-9классы».

Вид программного материала	Кол-во часов	Кол-во часов	Кол-во часов	Кол-во часов	Кол-во часов
	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9класс
Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка	23	27	28	28	26
Гимнастика с элементами акробатики	9	7	7	6	7
Спортивные игры (волейбол)	7	5	7	8	8
Лыжные гонки	8	8	8	8	8
Спортивные игры (баскетбол)	9	8	6	6	8
Спортивные игры (футбол)	7	6	6	6	6
Основы физической культуры	5	7	6	6	5
ИТОГО	68	68	68	68	68

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»

в 6 классе

№ урока по порядку	Тема урока	Корректировка
	6 класс (102 ч)	
	Легкая атлетика(15)	
1	Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Развитие скоростных способностей. Работа с презентацией.	
2	Высокий старт и стартовый разгон	
3	Низкий старт, стартовый разгон	
4	Бег с ускорением от 40-60м	
5	Бег на результат 30, 60, 100м (Зачет)	
6	Развитие скоростной выносливости. Кросс 7 мин	
7	Длительный бег до 15-20 мин. Развитие выносливости.	
8	Упражнения на выносливость	
9	Эстафетный бег	
10	Развитие скоростной выносливости	
11	Длительный бег. Развитие силовой выносливости	
12	Кросс 2000/3000 метров. (Зачет)	
13	Метание мяча на дальность	
14	Техника метания мяча с разбега. (Зачет)	
15	Техника прыжка в длину с места, разбега. (Зачет)Тестирование по разделу.	
	Баскетбол (15 ч)	
16	Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Техника поворотов с мячом на месте.	
17	Техника бега с изменением направления.	
18	Техника передачи мяча одной рукой.	
19	Техника передачи мяча при встречном движении. Работа с презентацией.	
20	Техника вырывания и выбивания мяча у соперника.	
21	Техника перехвата мяча во время передачи	
22	Техника перехвата мяча во время ведения.	
23	Техника передачи мяча одной рукой снизу.	
24	Техника передачи мяча одной рукой сбоку.	
25	Техника передачи мяча двумя руками с отскока от пола.	
26	Техника броска мяча одной рукой в движении.	
27	Техника штрафного броска. Зачет.	
28	Технико-тактические действия в защите при атаке корзины соперником: техника накрывания; личная опека.	
29	Упражнения для развития специальных физических качеств баскетболиста.	
30	Упражнения для развития физических качеств баскетболиста. Тестирование по разделу.	
	Проектная деятельность 6 ч	
31	Введение в проектную деятельность. Выбор темы проекта, проблемы.	
32	Определение цели и задач проекта	

33	Распределение обязанностей по проектной теме. Подготовка документации проекта	
34	Подготовка проекта к реализации	
35	Реализация проекта	
36	Анализ реализованного проекта. Отчет о проекте.	
	Гимнастика с элементами акробатики (14 ч)	
37	Техника безопасности на уроках по гимнастике. Строевые упражнения	
38	Подтягивания в висе. Подъем переворотом	
39	Прыжок с поворотом. Работа по презентации «Гимнастика в школе»	
40	Техника лаза по лестнице разноименным способом.	
41	Акробатика. Из упора присев стойка на руках и голове	
42	Кувырок назад в полушпагат. Кувырок с разбега	
43	Равновесие на одной руке	
44	Акробатическая комбинация из 4 элементов. Зачет.	
45	Техника соскока из упора присев в стойку боком к гимнастической скамейке (рейке)	
46	Техника танцевальных шагов польки, выполняемых на гимнастической скамейке (рейке)	
47	Развитие скоростно- силовых способностей	
48	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики, техника выполнения и правила составления гимнастических композиций	
49	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	
50	Комплекс ритмической гимнастике.	
	Лыжный спорт (16 ч)	
51	Техника безопасности по лыжному спорту. Презентация «Лыжный спорт в школе»	
52	Одновременный безшажный ход	
53	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники одновременного бесшажного хода.	
54	Одновременный двухшажный ход	
55	Попеременный двухшажный ход.	
56	Спуски	
57	Подъёмы – спуски. Зачёт.	
58	Торможение плугом	
59	Техника торможения боковым соскальзыванием.	
60	Техника перехода с одного лыжного хода на другой	
61	Техника лыжных переходов: переход без шага; переход через шаг; прямой переход;	
62	Техника лыжных переходов: переход с одновременного хода на попеременный;	
63	Техника лыжных переходов: переход с неоконченным отталкиванием палкой. Тестирование по разделу.	

64	Проход дистанции на лыжах на выносливость 2000/3000 м	
65	Соревновательная дистанция 2000/3000 м. Зачёт.	
66	Упражнения для развития физических качеств лыжника.	
	Футбол (10 ч)	
67	<i>Футбол. Технические действия ранее изученные. Работа по презентации.</i>	
68	Техника удара по мячу серединой лба.	
69	Техника остановки мяча подошвой.	
70	Техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.	
71	Техника остановки опускающегося мяча внутренней стороной стопы.	
72	Техника остановки мяча грудью	
73	Техника отбора мяча подкатом.	
74	Технико-тактические действия в защите и нападении.	
75	Упражнения для развития специальных физических качеств футболистов. Зачёт – удара, остановки мяча.	
76	Игра в футбол по правилам. Тестирование по разделу.	
	Кроссовая подготовка (10ч)	
77	Техника безопасности на уроках по кроссовой подготовке. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	
78	Бег в равномерном темпе (16 мин)	
79	Специальные беговые упражнения	
80	Бег (18 мин)	
81	Бег в равномерном темпе (18 мин)	
82	Специальные беговые упражнения. Итоговый зачёт.	
83	Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	
84	Бег на результат (2000 м – м. и 1000 м – д.)	
85	Упражнения для развития физических качеств.	
86	Бег на короткие дистанции. Финиширование. Подведение итогов. Итоговое тестирование.	
	Волейбол (15 ч)	
87	Поддачи в волейболе. Презентация «Волейбол»	
88	Приёмы мяча	
89	Защита	
90	Техника передачи мяча сверху двумя руками вперёд, над собой, назад.	
91	Техника передачи мяча в прыжке.	
92	Техника приёма мяча двумя руками снизу.	
93	Техника приёма мяча сверху двумя руками с перекатом на спину.	
94	Техника приёма мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону.	
95	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приёма мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону.	
96	Техника прямого нападающего удара.	
97	Техника индивидуального блокирования в прыжке с места.	

98	Техника группового блокирования.	
99	Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста. Зачёт – подачи, приёмы волейболистов.	
100	Технико-тактические действия в нападении	
101	Упражнения для развития быстроты, ловкости.	
102	Упражнения для развития физических качеств волейболиста	

Контрольные упражнения

Упражнения	Оценки					
	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Бег 60 м, с	10.2 и меньше	10.3-11.4	11.5 и больше	9,7 и меньше	9,8-10,9	11.0 и больше
Бег 300 м, с	1.05 и меньше	1.06-1,19	1,20 и больше	0,59 и меньше	1,00-1,14	1,15 и больше
Бег 1000м ,с	5.10 и меньше	5,11-7,10	7,11 и больше	4,30 и меньше	4,31-6,30	6,31 и больше
Бег 1500м ,с	8,15 и меньше	8,16-8,49	8.50 и больше	7,40и меньше	7,41-8,15	8,16 и больше
Метания мяча(150 г), м	23 и больше	22-16	15 и меньше	38 и больше	37 -23	22 и меньше

Контрольные тесты

Упражнения	Оценки					
	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Бег 30 м, с	5.3 и меньше	5,4-6,0	6,1 и больше	5,2 и меньше	5,3-5,9	6,0 и больше
Челночный бег 3 по 10 м, с	8,4 и меньше	8,5-8,9	9,0 и меньше	8,0 и меньше	8,1-8,5	8,6 и больше
Прыжок в длину с места ,см	179 и больше	178-140	139 и меньше	184 и больше	183-145	144 и меньше
Прыжки через скакалку количество раз в 1 мин	115 и больше	114-96	95 и меньше	105 и больше	104-85	84 и меньше
Подтягивание(девочки из положения лежа), количество раз	15 и больше	14-7	6 и меньше	9 и больше	8-5	4 и меньше
Поднимание туловища ,количество раз за 30с	167и больше	11-16	10 и меньше	23 и больше	13-22	12 и меньше

Календарно-тематическое планирование по физической культуре в 7 классе

№ урока по порядку	Тема урока	Корректировка
	7 класс (102 ч)	
	Легкая атлетика(15)	
1	Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Развитие скоростных способностей. Работа с презентацией.	
2	Высокий старт и стартовый разгон	
3	Низкий старт, стартовый разгон	
4	Бег с ускорением от 40-60м	
5	Бег на результат 30, 60, 100м (Зачет)	
6	Развитие скоростной выносливости. Кросс 7 мин	
7	Длительный бег до 15-20 мин. Развитие выносливости.	
8	Упражнения на выносливость	
9	Эстафетный бег	
10	Развитие скоростной выносливости	
11	Длительный бег. Развитие силовой выносливости	
12	Кросс 2000/3000 метров. (Зачет)	
13	Метание мяча на дальность	
14	Техника метания мяча с разбега. (Зачет)	
15	Техника прыжка в длину с места, разбега. (Зачет)Тестирование по разделу.	
	Баскетбол (15 ч)	
16	Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Техника поворотов с мячом на месте.	
17	Техника бега с изменением направления.	
18	Техника передачи мяча одной рукой.	
19	Техника передачи мяча при встречном движении. Работа с презентацией.	
20	Техника вырывания и выбивания мяча у соперника.	
21	Техника перехвата мяча во время передачи	
22	Техника перехвата мяча во время ведения.	
23	Техника передачи мяча одной рукой снизу.	
24	Техника передачи мяча одной рукой сбоку.	
25	Техника передачи мяча двумя руками с отскока от пола.	
26	Техника броска мяча одной рукой в движении.	
27	Техника штрафного броска. Зачет.	
28	Технико-тактические действия в защите при атаке корзины соперником: техника накрывания; личная опека.	
29	Упражнения для развития специальных физических качеств баскетболиста.	
30	Упражнения для развития физических качеств баскетболиста. Тестирование по разделу.	
	Проектная деятельность 6 ч	
31	Введение в проектную деятельность. Выбор темы проекта, проблемы.	

32	Определение цели и задач проекта	
33	Распределение обязанностей по проектной теме. Подготовка документации проекта	
34	Подготовка проекта к реализации	
35	Реализация проекта	
36	Анализ реализованного проекта. Отчет о проекте.	
	Гимнастика с элементами акробатики (14 ч)	
37	Техника безопасности на уроках по гимнастике. Строевые упражнения	
38	Подтягивания в висе. Подъем переворотом	
39	Прыжок с поворотом. Работа по презентации «Гимнастика в школе»	
40	Техника лаза по лестнице разноименным способом.	
41	Акробатика. Из упора присев стойка на руках и голове	
42	Кувырок назад в полушпагат. Кувырок с разбега	
43	Равновесие на одной руке	
44	Акробатическая комбинация из 4 элементов. Зачет.	
45	Техника соскока из упора присев в стойку боком к гимнастической скамейке (рейке)	
46	Техника танцевальных шагов польки, выполняемых на гимнастической скамейке (рейке)	
47	Развитие скоростно- силовых способностей	
48	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики, техника выполнения и правила составления гимнастических композиций	
49	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	
50	Комплекс ритмической гимнастике.	
	Лыжный спорт (16 ч)	
51	Техника безопасности по лыжному спорту. Презентация «Лыжный спорт в школе»	
52	Одновременный безшажный ход	
53	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники одновременного бесшажного хода.	
54	Одновременный двухшажный ход	
55	Попеременный двухшажный ход.	
56	Спуски	
57	Подъёмы – спуски. Зачёт.	
58	Торможение плугом	
	Техника торможения боковым соскальзыванием.	
59		
60	Техника перехода с одного лыжного хода на другой	
61	Техника лыжных переходов: переход без шага; переход через шаг; прямой переход;	
62	Техника лыжных переходов: переход с одновременного хода на попеременный;	
63	Техника лыжных переходов: переход с неоконченным отталкиванием палкой. Тестирование по разделу.	

64	Проход дистанции на лыжах на выносливость 2000/3000 м	
65	Соревновательная дистанция 2000/3000 м. Зачёт.	
66	Упражнения для развития физических качеств лыжника.	
	Футбол (10 ч)	
67	<i>Футбол. Технические действия ранее изученные. Работа по презентации.</i>	
68	Техника удара по мячу серединой лба.	
69	Техника остановки мяча подошвой.	
70	Техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.	
71	Техника остановки опускающегося мяча внутренней стороной стопы.	
72	Техника остановки мяча грудью	
73	Техника отбора мяча подкатом.	
74	Технико-тактические действия в защите и нападении.	
75	Упражнения для развития специальных физических качеств футболистов. Зачёт – удара, остановки мяча.	
76	Игра в футбол по правилам. Тестирование по разделу.	
	Кроссовая подготовка (10ч)	
77	Техника безопасности на уроках по кроссовой подготовке. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	
78	Бег в равномерном темпе (16 мин)	
79	Специальные беговые упражнения	
80	Бег (18 мин)	
81	Бег в равномерном темпе (18 мин)	
82	Специальные беговые упражнения. Итоговый зачёт.	
83	Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	
84	Бег на результат (2000 м – м. и 1000 м – д.)	
85	Упражнения для развития физических качеств.	
86	Бег на короткие дистанции. Финиширование. Подведение итогов. Итоговое тестирование.	
	Волейбол (15 ч)	
87	Поддачи в волейболе. Презентация «Волейбол»	
88	Приёмы мяча	
89	Защита	
90	Техника передачи мяча сверху двумя руками вперёд, над собой, назад.	
91	Техника передачи мяча в прыжке.	
92	Техника приёма мяча двумя руками снизу.	
93	Техника приёма мяча сверху двумя руками с перекатом на спину.	
94	Техника приёма мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону.	
95	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приёма мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону.	
96	Техника прямого нападающего удара.	
97	Техника индивидуального блокирования в прыжке с места.	

98	Техника группового блокирования.	
99	Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста. Зачёт – подачи, приёмы волейболистов.	
100	Технико-тактические действия в нападении	
101	Упражнения для развития быстроты, ловкости.	
102	Упражнения для развития физических качеств волейболиста	

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»

в 7 классе

Контрольные упражнения

Упражнения	Оценки					
	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Бег 60 м, с	9,8и меньше	9,9-11,0	11.1 и больше	9,4 и меньше	9,5-10,6	10,7 и больше
Бег 300 м, с	1.01 и меньше	1.02-1,15	1,16 и больше	0,56 и меньше	0,57-1,11	1,12 и больше
Бег 1000м ,с	5.00 и меньше	5,01-7,00	7,01 и больше	4,20 и меньше	4,21-6,15	6,16 и больше
Бег 1500м ,с	7,30 и меньше	7.31-8,29	8.30 и больше	7,00и меньше	7,01-7,50	7,51 и больше
Метания мяча(150 г), м	26 и больше	25-18	17 и меньше	39 и больше	38 -26	25 и меньше

Контрольные тесты

Упражнения	Оценки					
	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Бег 30 м, с	5.2 и меньше	5,3-5.9	6,0 и больше	5 ,0 и меньше	5,1-5,8	5,9 и больше
Челночный бег 3 по 10 м, с	8,2 и меньше	8,3-8,7	8,8 и меньше	7,8 и меньше	7,9-8,3	8,4 и больше
Прыжок в длину с места ,см	182 и больше	181-145	144 и меньше	195 и больше	194-160	159 и меньше
Прыжки через скакалку количество раз в 1 мин	120 и больше	119-105	104 и меньше	105 и больше	104-95	94 и меньше
Подтягивание(девочки из положения лежа), количество раз	16 и больше	15-8	7 и меньше	10 и больше	9-6	5 и меньше
Поднимание туловища ,количество раз за 30с	18и больше	12-17	11 и меньше	24 и больше	14-23	13 и меньше

Календарно-тематическое планирование по физической культуре в 8 классе

№ урока	Тема урока	Примечание
8 класс (102 ч)		
Знания о физической культуре 4ч		
1	Правила техники безопасности при занятиях физической культуры. Физическая культура в современном обществе	
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	
3	Спортивная подготовка. Входной контроль.	
4	Коррекция осанки и телосложения	
Футбол 12ч		
5	Правила техники безопасности. Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в футбол	
6	Техника удара по мячу внутренней стороной стопы.	
7	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники удара по мячу внутренней стороной стопы.	
8	Техника удара по мячу внутренней и внешней частью подъёма стопы.	
9	Техника удара по мячу серединой подъёма стопы.	
10	Остановка мяча подошвой стопы	
11	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы	
12	Остановка мяча грудью	
13	Отбор мяча подкатом	
14	Технико-тактические действия в защите и нападении	
15	Упражнения для развития специальных физических качеств футболистов	
16	Игра по правилам.Зачет	
Баскетбол 16ч		
17	Правила техники безопасности. Совершенствование техники ранее изученных приемов игры в баскетбол	
18	Техника поворотов с мячом на месте.	
19	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники поворотов на месте без мяча и с мячом.	
20	Подготовительные упражнения для укрепления суставов ног	
21	Техника бега с изменением направления	
22	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники бега с изменением направления.	
23	Техника передачи мяча одной рукой.	
24	Техника передачи мяча при встречном движении.	
25	Техника вырывания и выбивания мяча у соперника.	
26	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники вырывания и выбивания мяча у соперника.	
27	Техника перехвата мяча во время передачи.	
28	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники	

	перехвата мяча во время передачи	
29	Технико-тактические действия при атаке корзины соперника	
30	Техника перехвата мяча во время ведения.	
31	Упражнения для развития специальных физических качеств баскетболиста.	
32	Игра по правиламЗачет	
Способы двигательной (физкультурной деятельности) 4ч		
33	Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой	
34	Формы планирования занятий в системе спортивной подготовки	
35	Планирование тренировочных занятий	
36	Самонаблюдение за состоянием организма. Зачет	
Физическое совершенствование 4ч		
37	Виды двигательной деятельности	
38	Комплекс упражнений для поддержания физической и умственной работоспособности	
39	Комплекс упражнений при избыточной массе тела	
40	Гимнастика для глаз. Зачет	
Гимнастика с основами акробатики 10ч		
41	Правила техники безопасности. Акробатические комбинации	
42	Техника ранее изученных упражнений	
43	Длинный кувырок с разбега	
44	Стойка на голове и руках толчком одной ногой	
45	Поводящие упражнения для самостоятельного освоения стойки на руках и голове	
46	Техника стойки на голове и руках силой	
47	Техника кувырка вперед из положения стоя	
48	Техника кувырка вперед с разбега	
49	Техника кувырка назад в упор, стоя ноги врозь	
50	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники кувырка назад. Зачет	
Проектная деятельность 10ч		
51	Введение в проектную деятельность	
52	Постановка проблемы, цели, задач. Основные этапы проектной деятельности	
53	Социальная значимость. Выбор темы проекта, проблемы.	
54	Определение цели и задач проекта	
55	Распределение обязанностей по проектной теме	
56	Подготовка индивидуальных планов по проектной деятельности	
57	Подготовка документации проекта	
58	Подготовка проекта к реализации	
59	Реализация проекта	
60	Анализ реализованного проекта. Отчет о проекте.	
Лыжные гонки 12ч		
61	Правила техники безопасности. Совершенствование техники	

	передвижения на лыжах ранее изученными лыжными ходами.	
62	Совершенствование техники перехода с одного лыжного хода на другой.	
63	Одновременный бесшажный ход	
64	Передвижения с чередованием ходов	
65	Переходом с одного способа на другой	
66	Переход с неоконченным отталкиванием	
67	Перешагивание на лыжах небольших препятствий	
68	Совершенствование техники спусков и подъёмов ранее изученными способами	
69	Повороты, торможение	
70	Спуск в основной, высокой и низкой стойках	
71	Торможение плугом; торможение упором	
72	Торможение боковым скольжением; поворот упором. Зачет	
Волейбол 12ч		
73	Правила техники безопасности. Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в волейбол.	
74	Техника передачи мяча сверху двумя руками вперёд.	
75	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча сверху двумя руками вперёд.	
76	Техника передачи мяча сверху двумя руками над собой.	
77	Техника передачи мяча сверху двумя руками назад.	
78	Техника передачи мяча в прыжке.	
79	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча в прыжке.	
80	Техника приёма мяча двумя руками снизу.	
81	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приёма мяча двумя руками снизу	
82	Технико-тактические действия в защите.	
83	Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста.	
84	Игра в волейбол по правилам. Зачет	
Легкая атлетика 13ч		
85	Правила техники безопасности. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода.	
86	Бег по пересечённой местности (кроссовый бег).	
87	Равномерный бег с финальным ускорением (на разные дистанции).	
88	Гладкий бег с равномерной скоростью в режиме умеренной и большой интенсивности	
89	Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.	
90	Прыжки в различных направлениях и из разных исходных положений	
91	Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры	
92	Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением.	
93	Прыжки в полуприседе. Запрыгивание с последующим спрыгиванием.	

94	Комплексы упражнений с набивными мячами	
95	Специализированные комплексы упражнений на развитие координации	
96	Бег на результат. Сдача нормативов	
97	Итоговая контрольная работа по физической культуре за курс 8 класса	
Прикладно ориентированная физкультурная деятельность 5ч		
98	Правила техники безопасности. Прикладно ориентированная физическая подготовка	
99	Совершенствование техники ранее разученных прикладно ориентированных упражнений	
100	Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентированные на развитие основных физических качеств	
101	Физические упражнения общеразвивающей направленности	
102	Подведение итогов	

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»

в 8 классе

Контрольные упражнения

Упражнения	Оценки					
	Юноши			Девушки		
	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Бег 100м ,с 13-14 лет 14-15лет	17,5	17,0	16,5	20,2	19,2	18,2
	16,8	16,2	15,7	19,5	18,5	17,5
Бег на 3000м(юноши);2000м (девушки),мин. 13-14 лет 14-15лет	17,50	16,50	16,00	13,40	12,30	11,00
	16,50	16,10	15,20	12,50	11,30	10,20
Метание малого мяча на дальность с разбега, м 13-14 лет 14-15лет	28	37	42	17	21	27
	32	40	45	18	23	28
Метание малого мяча в горизонтальную цель, количество попаданий 13-14 лет 14-15лет	1	2	3	1	2	3
	2	3	4	2	3	4
Метание малого мяча в вертикальную цель, количество попаданий 13-14 лет 14-15лет	1	2	3	1	2	3
	2	3	4	2	3	4

Календарно-тематическое планирование по физической культуре в 9 классе

№ урока	Тема урока	Примечание
9 класс (102 ч)		
Знания о физической культуре 3ч		
1	Правила техники безопасности при занятиях физической культуры.	
2	Правила подготовки к пешим походам	
3	Организация походного бивака, выбор места, установка палатки.	
Футбол 12ч		
4	Правила ТБ. Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в футбол	
5	Техника удара по мячу серединой лба	
6	Освоения техники удара по мячу серединой лба.	
7	Техника остановки мяча подошвой.	
8	Техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.	
9	Освоения техники остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.	
10	Техника остановки опускающегося мяча внутренней стороной стопы.	
11	Техника остановки мяча грудью.	
12	Техника отбора мяча подкатом.	
13	Технико-тактические действия в защите и нападении.	
14	Упражнения для развития специальных физических качеств футболистов.	
15	Игра по правилам. Зачет	
Баскетбол 16ч		
16	Правила техники безопасности. Совершенствование техники ранее освоенных приёмов игры в баскетбол	
17	Техника передачи мяча одной рукой снизу	
18	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча.	
19	Техника передачи мяча одной рукой сбоку.	
20	Техника передачи мяча двумя руками с отскока от пола.	
21	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча двумя руками с отскока от пола	
22	Техника броска мяча одной рукой в движении.	
23	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча одной рукой в движении.	
24	Техника штрафного броска.	
25	Технико-тактические действия в защите при атаке корзины соперником: техника накрывания; личная опека.	
26	Упражнения для развития специальных физических качеств баскетболиста	

27	Игра в баскетбол по правилам. Зачет	
Здоровье и здоровый образ жизни.		
28	Здоровье и его основные компоненты в соответствии с определением Всемирной организации здравоохранения	
29	Здоровый образ жизни как способ активной жизнедеятельности человека	
30	Характеристика наиболее распространённых травм. Зачет	
Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовкой		
31	Профессионально-прикладная физическая подготовка.	
32	Виды труда. Требования к физическим и психическим качествам в отдельных наиболее распространённых профессиях	
33	Функциональные резервы организма как повышенные возможности его систем адаптироваться к внешним условиям	
34	Функциональные пробы, их цель и назначение, способы организации и проведения. Зачет	
Физическое совершенствование		
35	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	
36	Индивидуальные комплексы упражнений с прикладно ориентированной направленностью	
37	Комплексы упражнений для занятий оздоровительной физической культурой. Зачет	
Гимнастика с основами акробатики 10ч		
38	Правила техники безопасности. Гимнастика с основами акробатики.	
39	Акробатические комбинации, основные правила их составления и выполнения.	
40	Совершенствование техники ранее освоенных акробатических комбинаций.	
41	Совершенствование техники кувырка с разбега.	
42	Примерная зачётная акробатическая комбинация	
43	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	
44	Длинный кувырок с разбега	
45	Стойка на голове и руках толчком одной ногой	
46	Поводящие упражнения для самостоятельного освоения стойки на руках и голове	
47	Техника стойки на голове и руках силой	
48	Техника кувырка вперед из положения стоя	
49	Техника кувырка вперед с разбега	
50	Техника кувырка назад в упор, стоя ноги врозь	
51	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники кувырка назад. Зачет	
Проектная деятельность 10ч		
52	Введение в проектную деятельность	
53	Постановка проблемы, цели, задач. Основные этапы проектной деятельности	
54	Социальная значимость. Выбор темы проекта, проблемы.	
55	Определение цели и задач проекта	

56	Распределение обязанностей по проектной теме	
57	Подготовка индивидуальных планов по проектной деятельности	
58	Подготовка документации проекта	
59	Подготовка проекта к реализации	
60	Реализация проекта	
61	Анализ реализованного проекта. Отчет о проекте.	
Лыжные гонки 12ч		
62	Правила техники безопасности . Совершенствование техники передвижения на лыжах ранее изученными лыжными ходами.	
63	Планирование тренировочных занятий по совершенствованию техники передвижения на лыжах на тренировочных дистанциях.	
64	Техника одновременного бесшажного хода.	
65	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники одновременного бесшажного хода.	
66	Техника торможения боковым соскальзыванием.	
67	Совершенствование техники перехода с одного лыжного хода на другой	
68	Техника лыжных переходов: переход без шага; переход через шаг; прямой переход	
69	Переход с одновременного хода на попеременный; переход с неоконченным отталкиванием палкой.	
70	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники лыжных переходов	
71	Правила прохождения соревновательных дистанций	
72	Выбор скорости передвижения и лыжного хода в зависимости от профиля трассы	
73	Техники владения основными способами передвижения, индивидуального самочувствия. Зачет	
Волейбол 12ч		
74	Правила техники безопасности. Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в волейбол.	
75	Техника передачи мяча сверху двумя руками вперёд.	
76	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча сверху двумя руками вперёд.	
77	Техника передачи мяча сверху двумя руками над собой.	
78	Техника передачи мяча сверху двумя руками назад.	
79	Техника передачи мяча в прыжке.	
80	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча в прыжке.	
81	Техника приёма мяча двумя руками снизу.	
82	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приёма мяча двумя руками снизу	
83	Технико-тактические действия в защите.	
84	Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста.	
85	Игра в волейбол по правилам. Зачет	
Легкая атлетика 13ч		

86	Правила техники безопасности . Совершенствование техники ранее освоенных л/а упражнений	
87	Планирование тренировочных занятий по совершенствованию техники и спортивного результата.	
88	Равномерный бег с финальным ускорением (на разные дистанции).	
89	Гладкий бег с равномерной скоростью в режиме умеренной и большой интенсивности	
90	Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.	
91	Прыжки в различных направлениях и из разных исходных положений	
92	Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры	
93	Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением.	
94	Прыжки в полуприседе. Запрыгивание с последующим спрыгиванием.	
95	Комплексы упражнений с набивными мячами.	
96	Специализированные комплексы упражнений на развитие координации	
97	Бег на результат. Сдача нормативов	
98	Итоговая контрольная работа по физической культуре	
Прикладно ориентированная физкультурная деятельность 5ч		
99	Правила техники безопасности . Прикладно ориентированная физическая подготовка	
100	Совершенствование техники ранее разученных прикладно ориентированных упражнений	
101	Физические упражнения из базовых видов спорта	
102	Физические упражнения общеразвивающей направленности.	

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»

в 9 классе

Контрольные упражнения

Упражнения	Оценки					
	Юноши			Девушки		
	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Бег 100м ,с 13-14 лет 14-15лет	17,5	17,0	16,5	20,2	19,2	18,2
	16,8	16,2	15,7	19,5	18,5	17,5
Бег на 3000м(юноши);2000м (девушки),мин. 13-14 лет 14-15лет	17,50	16,50	16,00	13,40	12,30	11,00
	16,50	16,10	15,20	12,50	11,30	10,20

Метание малого мяча на дальность с разбега, м 13-14 лет 14-15лет	28 32	37 40	42 45	17 18	21 23	27 28
Метание малого мяча в горизонтальную цель, количество попаданий 13-14 лет 14-15лет	1 2	2 3	3 4	1 2	2 3	3 4
Метание малого мяча в вертикальную цель, количество попаданий 13-14 лет 14-15лет	1 2	2 3	3 4	1 2	2 3	3 4

Показатели физической подготовленности учащихся 9 класса

Физические качества	Контрольные упражнения	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 60м с низкого старта	9,2	10,2
	Прыжки через скакалку в максимальном темпе(с).	20	20
Сила	Подтягивание из виса (количество раз)	8	-
	Прыжок в длину с места	190	170
Выносливость	Бег на 2000 м (мин.с)	10,00	-
	Бег на 1000м (мин,с)	-	5,20
	Кроссовый бег на 2 км (мин,с)	14,30	17.20
Координация движений	Челночный бег 3 по 10 м	8,2	8,8

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 5 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

- Физическая культура, 6-7 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

- Физическая культура, 8-9 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru>

<https://www.yaklass.ru>