

**Муниципальное общеобразовательное учреждение "Гимназия № 8" Энгельсского
муниципального района Саратовской области.**

«Рассмотрено» Руководитель МО  Золотарева Е.В. Протокол № 1 от «29» августа 2018г.	«Рассмотрено» на заседании педагогического совета Протокол № 1 «29» августа 2018г.	«Утверждаю» Директор МОУ «Гимназия № 8»  Филимонова З.В. Приказ № 335-од от «29» августа 2018г
--	---	---



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету «Физическая культура»
для обучающихся 5-9 классов
на 2018/2019 учебный год

СОСТАВИТЕЛИ:

Лухтанова Ирина Анатольевна
учитель физической культуры
первой категории
Давыдов Юрий Сергеевич
учитель физической культуры
без категории

1. Пояснительная записка.

Программа составлена в соответствии с Федеральным Государственным образовательным стандартом. В программе использованы материалы Примерной программы по физической культуре для обучающихся основной школы (базовый уровень) под редакцией А.П. Матвеева. Программа направлена на реализацию принципа вариативности, дающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса и климатическими условиями.

Рабочая программа составлена для обучающихся 5-9 классов муниципального общеобразовательного учреждения «Гимназия №8» по предмету «Физическая культура».

Гимназия является инновационным образовательным учреждением Энгельсского муниципального района и реализует основные общеобразовательные программы, начального, основного общего и среднего общего образования, которые обеспечивают дополнительную (углубленную) подготовку по предметам гуманитарного профиля. Согласно программе развития гимназии в качестве высших ценностей определены: ребенок и знания. Цель гимназического образования – воспитание личности ребенка, владеющей качественным образованием, способной быть успешно реализованной в современном обществе.

Целью образования в основной школе - освоение основ физкультурной деятельности с общефизической и спортивно-оздоровительной направленностью.

Концепция программы заключается в формировании личности, готовой к активной, творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. В результате обучения выпускники гимназии начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики. Они начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге. Они узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

Выпускники освоят простейшие навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, подвижных игр в помещении и на открытом воздухе. Они научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование, освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий. Они научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений. Выпускники научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения.

Они приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека.

В связи со спецификой преподавания уроков физической культуры в зале, с недооснащением общеобразовательного учреждения согласно требованиям к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных программ, рабочая программа адаптирована к материально-технической базе школы. Из раздела «Физическое совершенствование» удалены упражнения со сложно координированной структурой и упражнения представляющие опасность для здоровья при их освоении и выполнении (гимнастика). Раздел «Лыжная подготовка» заменен на «Кроссовую подготовку».

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого обучающегося. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Настоящая рабочая программа имеет **три раздела**, которые описывают содержание форм физической культуры в 5-9 классах, составляющих целостную систему физического воспитания в гимназии.

Основное **содержание программы** осваивается обучающимися на уроках физической культуры, которые в зависимости от направленности учебных тем и решаемых задач дифференцируются на уроки с образовательно-познавательной направленностью (освоение знаний и способов деятельности), образовательно-обучающей направленностью (обучение двигательным действиям и физическим упражнениям) и образовательно-тренировочной направленностью (развитие физических качеств). В 5-9 классах уроки физической культуры планируются из расчета 3 часа в неделю и поставленных в расписании по 1 часу каждый (105 часов в год из расчета 35 учебных недель).

Оценивание деятельности обучающихся проводится по четырем направлениям:

- по основам знаний;
- по технике владения двигательными действиями;
- по способам осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность;
- по уровню физической подготовленности.

С целью построения эффективной системы педагогического контроля необходимы следующие методы: опрос в устной и письменной форме, демонстрации, наблюдения, упражнения, комбинированный, практического выполнения, тестирование.

При разработке данной рабочей программы предусмотрены задания для самостоятельной подготовки (далее - домашнее задание).

Содержание, объем, форма и периодичность домашних заданий определяется в том числе:

- планируемыми результатами освоения изучаемого материала (темы, раздела и пр.) и его спецификой;
- уровнем мотивации и подготовки обучающихся (одаренные, слабоуспевающие);
- уровнем сложности домашнего задания (репродуктивный, конструктивный, творческий).

В целях недопущения перегрузки при планировании домашнего задания учитываются

- ранг трудности учебного предмета 3 балл по СанПин;
- суммарная дневная нагрузка обучающихся (плотность и эффективность урока; количество уроков; проведение контрольных работ, мониторингов);
- день недели (начало/конец недели);
- плановые перерывы для отдыха (предпраздничные, праздничные, выходные дни, каникулы и пр.);
- особенности психофизического развития обучающихся и состояние их здоровья.

При реализации выполнения домашнего задания в гимназии учитываются нормы СанПин:

- объем домашних заданий по предмету физическая культура только утренняя гимнастика.

2. Учебно-тематический план 5 класс.

№	Учебные разделы и темы	Кол-во часов	К-во практических работ	Использование ИКТ	Использование проектной/исследовательской деятельности	
1	Знания о физической культуре. Роль и значение физической культуры в предупреждении старения и сохранения активности человека.	1	Теория		ЗОЖ	
2	Определение физической подготовленности индивидуального развития.	4	Практика			
3	Знания о физической культуре. Прикладно-ориентированная физическая подготовка как форма организации занятий физической культурой.	1	Теория			
4	Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	4	Практика	презентация	проект	
5	Развитие скоростной выносливости в беге на средние дистанции.	4	Практика			
6	Знания о физической культуре. Система реабилитационных занятий после физических травм.	1	Теория			
7	Кроссовый бег по пересеченной местности. Совершенствование техники бега на средние дистанции.	3	Практика			
8	Двигательные действия и физические упражнения прикладной ориентации. Полоса препятствия.	3	Практика			
9	КУ-1500м.(юноши), 1000м(девушки)	2	Практика			
10	Волейбол. Техничко-тактические действия/	10	Практика	презентация	проект	
11	Совершенствование навыков и умений в наблюдении за режимами физической нагрузки.	2	Практика			
12	Гимнастика. Совершенствование техники ранее изученных акробатических элементов.	4	Практика	презентация	проект	
13	Комплексы упражнений спортивно-оздоровительного характера. КУ -наклон вперед из положения сидя.	3	Практика			
14	Гимнастика. Составление комплекса упражнений	3	Практика			
15	Гимнастика. Составление акробатической комбинации из 5-и элементов. Упражнения в равновесии.	3	Практика			
16	Способы двигательной деятельности. Совершенствование навыков в приемах оздоровительного массажа.	1	Практика			
17	Развитие выносливости, силы, быстроты, скоростно-силовых качеств. Кроссовая подготовка.	5	Практика			
18	Индивидуальные комплексы общеразвивающих упражнений на развитие координации движений и гибкости.	4	Практика			
19	Комплексная оценка	2	Практика,			

	индивидуального состояния здоровья и расчет «индекса здоровья»					
20	Индивидуальные комплексы упражнений. Комплексы упражнений адаптивной гимнастики	3	Практика			
21	Простейшие приемы самомассажа. КУ - подъем туловища из положения, лежа на спине.	2	Практика			
22	Кроссовая подготовка. Комплексы упражнений на развитие выносливости, силы. Круговая тренировка.	5	Практика			
23	КУ - прыжки через скакалку за 1 мин.	2	Практика			
24	Упражнения на развитие силы.	4	Практика			
25	Баскетбол. Техничко-тактические действия.	4	Практика	презентация	проект	
26	Волейбол. Техничко-тактические действия.	4	Практика			
27	Совершенствование навыков и умений в судействе спортивных соревнований.	2	Теория практика			
28	Волейбол. Техничко-тактические действия.	4	Практика			
29	Легкая атлетика. Развитие быстроты и выносливости в беге на средние дистанции. Совершенствование техники метания.	4	Практика			
30	Совершенствование техники эстафетного бега. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции.	4	Практика			
31	КУ-бег 1500м. (юноши), 1000м. (девушки).	2	Практика			
32	Легкая атлетика. Двигательные действия и физические упражнения прикладной ориентации.	3	Практика			
33	Кроссовый бег по пересеченной местности. Туристическая полоса препятствий.	2	Практика			
	Итого	105				

Учебно-тематический план 6 класс.

№	Учебные разделы и темы	Кол-во часов	К-во практических работ	Использование ИКТ	Использование проектной/исследовательской деятельности	
1	Знания о физической культуре. Роль и значение физической культуры в предупреждении старения и сохранения активности человека.	1	Теория		ЗОЖ	
2	Определение физической подготовленности индивидуального развития.	4	Практика			
3	Знания о физической культуре. Прикладно-ориентированная физическая подготовка как форма организации занятий физической культурой.	1	Теория			
4	Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	4	Практика	презентация	проект	
5	Развитие скоростной выносливости в беге на средние дистанции.	4	Практика			

6	Знания о физической культуре. Система реабилитационных занятий после физических травм.	1	Теория			
7	Кроссовый бег по пересеченной местности. Совершенствование техники бега на средние дистанции.	3	Практика			
8	Двигательные действия и физические упражнения прикладной ориентации. Полоса препятствия.	3	Практика			
9	КУ-1500м.(юноши), 1000м(девушки)	2	Практика			
10	Волейбол. Техничко-тактические действия/	10	Практика	презентация	проект	
11	Совершенствование навыков и умений в наблюдении за режимами физической нагрузки.	2	Практика			
12	Гимнастика. Совершенствование техники ранее изученных акробатических элементов.	4	Практика	презентация	проект	
13	Комплексы упражнений спортивно-оздоровительного характера. КУ -наклон вперед из положения сидя.	3	Практика			
14	Гимнастика. Составление комплекса упражнений	3	Практика			
15	Гимнастика. Составление акробатической комбинации из 5-и элементов. Упражнения в равновесии.	3	Практика			
16	Способы двигательной деятельности. Совершенствование навыков в приемах оздоровительного массажа.	1	Практика			
17	Развитие выносливости, силы, быстроты, скоростно-силовых качеств. Кроссовая подготовка.	5	Практика			
18	Индивидуальные комплексы общеразвивающих упражнений на развитие координации движений и гибкости.	4	Практика			
19	Комплексная оценка индивидуального состояния здоровья и расчет «индекса здоровья»	2	Практика,			
20	Индивидуальные комплексы упражнений. Комплексы упражнений адаптивной гимнастики	3	Практика			
21	Простейшие приемы самомассажа. КУ - подъем туловища из положения, лежа на спине.	2	Практика			
22	Кроссовая подготовка. Комплексы упражнений на развитие выносливости, силы. Круговая тренировка.	5	Практика			
23	КУ - прыжки через скакалку за 1 мин.	2	Практика			
24	Упражнения на развитие силы.	4	Практика			
25	Баскетбол. Техничко-тактические действия.	4	Практика	презентация	проект	
26	Волейбол. Техничко-тактические действия.	4	Практика			
27	Совершенствование навыков и умений в судействе спортивных соревнований.	2	Теория практика			

28	Волейбол. Техничко-тактические действия.	4	Практика			
29	Легкая атлетика. Развитие быстроты и выносливости в беге на средние дистанции. Совершенствование техники метания.	4	Практика			
30	Совершенствование техники эстафетного бега. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции.	4	Практика			
31	КУ-бег 1500м. (юноши), 1000м. (девушки).	2	Практика			
32	Легкая атлетика. Двигательные действия и физические упражнения прикладной ориентации.	3	Практика			
33	Кроссовый бег по пересеченной местности. Туристическая полоса препятствий.	2	Практика			
	Итого	105				

Учебно-тематический план 7 класс.

№	Учебные разделы и темы	Кол-во часов	Использование ИКТ	Использование проектной деятельности	Использование исследовательской деятельности
1	Знания о физической культуре. Роль и значение физической культуры в предупреждении старения и сохранения активности человека.	1			
2	Определение физической подготовленности индивидуального развития.	5			1
3	Знания о физической культуре. Прикладно-ориентированная физическая подготовка как форма организации занятий физической культурой.	1			
4	Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	3			
5	Развитие скоростной выносливости в беге на средние дистанции.	3			
6	Знания о физической культуре. Система реабилитационных занятий после физических травм.	1			
7	Кроссовый бег по пересеченной местности. Совершенствование техники бега на средние дистанции.	5			1
8	Двигательные действия и физические упражнения прикладной ориентации. Полоса препятствия.	4			1

9	КУ-1500м.(юноши), 1000м(девушки)	2			
10	Волейбол. Технические действия/	10			1
11	Совершенствование навыков и умений в наблюдении за режимами физической нагрузки.	2			
12	Гимнастика. Совершенствование техники ранее изученных акробатических элементов.	3			
13	Комплексы упражнений спортивно-оздоровительного характера. КУ -наклон вперед из положения сидя.	3			
14	Гимнастика. Составление комплекса упражнений	2			
15	Гимнастика. Составление акробатической комбинации из 5-и элементов. Упражнения в равновесии.	3			
16	Способы двигательной деятельности. Совершенствование навыков в приемах оздоровительного массажа.	1			
17	Развитие выносливости, силы, быстроты, скоростно-силовых качеств. Кроссовая подготовка.	4			1
18	Индивидуальные комплексы общеразвивающих упражнений на развитие координации движений и гибкости.	3			
19	Комплексная оценка индивидуального состояния здоровья и расчет «индекса здоровья»	2			
20	Индивидуальные комплексы упражнений. Комплексы упражнений адаптивной гимнастики	3			
21	Простейшие приемы самомассажа. КУ - подъем туловища из положения, лежа на спине.	2			
22	Кроссовая подготовка. Комплексы упражнений на развитие выносливости, силы. Круговая тренировка.	3			
23	КУ - прыжки через скакалку за 1 мин.	2			
24	Упражнения на развитие силы.	3			
25	Баскетбол. Технические действия/	6			1

	тактические действия.				
26	Волейбол. Техничко-тактические действия.	6			1
27	Совершенствование навыков и умений в судействе спортивных соревнований.	1			
28	Волейбол. Техничко-тактические действия.	4			1
29	Легкая атлетика. Развитие быстроты и выносливости в беге на средние дистанции. Совершенствование техники метания.	5			1
30	Совершенствование техники эстафетного бега. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции.	3			
31	КУ-бег 2000м. (юноши), 1500м. (девушки).	2			
32	Легкая атлетика. Двигательные действия и физические упражнения прикладной ориентации.	3			
33	Кроссовый бег по пересеченной местности. Туристическая полоса препятствий.	1			
	Резервное время	3		2	
		105		2	9

Учебно-тематический план 8 класс.

№	Учебные разделы и темы	Кол-во часов	Вид занятия	Использование ИКТ	Использование проектной деятельности	Использование исследовательской деятельности	Виды и формы деятельности	Формы и методы контроля
1.	Знания о физической культуре. Всестороннее и гармоничное физическое развитие и его связь с занятиями физической культурой и спортом.	1	Теория				фронтальный	Устный опрос
2.	Определение физической подготовленности	4	практика				Индивидуальный, групповой	Фиксирование результатов

	сти индивидуально го развития							
3.	Физическое совершенствование. Легкая атлетика. Развитие скоростных способностей	4	практика				Фронтальный, групповой индивидуальный	Корректировка техники выполнения
4.	Физическое совершенствование. Легкая атлетика. Развитие выносливости.	2	практика				Поточный, фронтальный	Корректировка техники выполнения
5.	Физическое совершенствование. Развитие скоростно-силовых возможностей: метание мяча.	2	практика				Поточный, индивидуальный	Корректировка техники выполнения
6.	. КУ1500м.(юнош), 1000м(девушки)	1	практика				групповой	Фиксирование результатов
7.	Физкультурно – оздоровительная деятельность. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.	4	практика				групповой	Выполнение комплекса упражнений
8.	Физическое совершенствование. Упражнения прикладной направленности. Прыжки через препятствия. Кроссовый бег.	3	практика				Групповой, индивидуальный	Корректировка техники выполнения
9.	Знания о физической культуре.	1	Теория				Фронтальный, индивидуальный	Устный опрос, тестирование

	Правила оказания ПМП во время занятий физической культурой и в условия активного отдыха.						ный	
10.	Физическое совершенствование. Волейбол. Техничко-тактические действия с мячом.	14	практика				Фронтальный, групповой	Корректировка техники выполнения
11.	Знания о физической культуре. Правила и гигиенические требования к проведению восстановительных процедур.	1	Теория				фронтальный	Устный опрос
12.	Способы двигательной деятельности. Составление плана самостоятельных занятий спортивной подготовкой	1	практика				индивидуальный	Самостоятельная работа
13.	Физическое совершенствование. Гимнастика с элементами акробатики. Строевые упражнения.	8	практика				Групповой, индивидуальный	Корректировка техники выполнения
14.	КУ-наклон вперед из положения сидя	1	практика				индивидуальный	Фиксирование результатов
15.	Физическое совершенствование. Тестирование уровня	1	практика				индивидуальный	Корректировка техники выполнения

	выполнения технических приемов в волейболе.							
16.	Физическое совершенствование. Общая физическая подготовка.	2	практика				Групповой, индивидуальный	Корректировка техники выполнения
17.	Индивидуальные комплексы общеразвивающих упражнений. Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела, формирование осанки и стройной фигуры.	5	практика				индивидуальный	Выполнение комплексов упражнений
18.	Наблюдение за режимом нагрузки и показателями самочувствия.	1	практика				Фронтальный, индивидуальный	Самостоятельная работа
19.	Физическое совершенствование. Кроссовая подготовка, развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости.	2	практика				Групповой, индивидуальный	Корректировка техники выполнения
20.	Физическое совершенствование. КУ - прыжки через скакалку за 1 мин.	1	практика				индивидуальный	Фиксирование результатов
21.	Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие силы, выносливости,	4	практика				Групповой, индивидуальный, фронтальный	Корректировка техники выполнения

	быстроты, координации.							
22.	Физическое совершенствование. КУ - подъем туловища из положения, лежа на спине	1	практика				индивидуальный	Фиксирование результатов
23.	Упражнения прикладного характера. Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие силы, выносливости, быстроты, координации.	4	практика				Групповой, индивидуальный, фронтальный	Корректировка техники выполнения
24.	Физическое совершенствование. Баскетбол. Техничко-тактические действия.	20	практика				Групповой, индивидуальный, фронтальный	Корректировка техники выполнения
25.	Баскетбол. Совершенствование индивидуальных действий в нападении.	2	практика				Групповой, индивидуальный,	Корректировка техники выполнения
26.	Физическое совершенствование. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции.	2	практика				Групповой, индивидуальный, фронтальный	Корректировка техники выполнения
27.	Знания о физической культуре. Основы самостоятельной подготовки к соревновательной деятельности	1	Теория				индивидуальный	Устный опрос
28.	Физическое совершенствование	2	практика				Групповой, индивидуальный	Корректировка техники

	ание. Легкая атлетика. Бег на средние дистанции. Техника метания.						ный, фронтальный	выполнения
29.	Совершенствование умений и навыков в наблюдение за техникой выполнения физических упражнений, режимами физической нагрузке.	2	практика				Групповой, индивидуальный, фронтальный	Корректировка техники выполнения
30.	Физическое совершенствование. Легкая атлетика. Метание гранаты. Развитие выносливости.	1	практика				Групповой, индивидуальный, фронтальный	Корректировка техники выполнения
31.	КУ - бег 2000м. (юноши), 1500м. (девушки). Физические упражнения, ориентированные на развитие основных двигательных качеств.	1	практика				индивидуальный	Фиксирование результатов
32.	Знания физической культуре. Основные направления развития физической культуры в обществе.	1	Теория				индивидуальный	Устный опрос
33.	Физическое совершенствование. Двигательные действия физические упражнения	2	практика				Групповой, индивидуальный, фронтальный	Корректировка техники выполнения

	прикладной ориентации.							
	Резервное время	3						
		105						

Учебно-тематический план 9 класс.

№	Учебные разделы и темы	Кол-во часов	Вид занятий	Использование ИКТ	Использование проектной деятельности	Использование исследовательской деятельности	Виды и формы деятельности	Формы и методы контроля
1.	Знания о физической культуре. Всестороннее и гармоничное физическое развитие и его связь с занятиями физической культурой и спортом.	1	Теория				фронтальный	Устный опрос
2.	Определение физической подготовленности индивидуального развития	4	практика			1	Индивидуальный, групповой	Фиксирование результатов
3.	Физическое совершенствование. Легкая атлетика. Развитие скоростных способностей	4	практика			1	Фронтальный, групповой, индивидуальный	Корректировка техники выполнения
4.	Физическое совершенствование. Легкая атлетика. Развитие выносливости.	2	практика				Поточный, фронтальный	Корректировка техники выполнения
5.	Физическое совершенствование. Развитие скоростно-силовых	2	практика				Поточный, индивидуальный	Корректировка техники выполнения

	возможностей: метание мяча.							
6.	. КУ1500м.(юнош), 1000м(девушки)	1	практика				групповой	Фиксирование результатов
7.	Физкультурно – оздоровительная деятельность. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.	4	практика			1	групповой	Выполнение комплекса упражнений
8.	Физическое совершенствование. Упражнения прикладной направленности. Прыжки через препятствия. Кроссовый бег.	3	практика				Групповой, индивидуаль ный	Корректировка техники выполнения
9.	Знания о физической культуре. Правила оказания ПМП во время занятий физической культурой и в условия активного отдыха.	1	Теория				Фронтальный , индивидуаль ный	Устный опрос, тестирование
10.	Физическое совершенствование. Волейбол. Техничко- тактические действия с мячом.	14	практика		1	2	Фронтальный , групповой	Корректировка техники выполнения
11.	Знания о физической культуре. Правила и гигиенические требования к проведению восстановительных процедур.	1	Теория				фронтальный	Устный опрос
12.	Способы двигательной	1	практика				индивидуаль	Самостоятельная

	деятельности. Составление плана самостоятельных занятий спортивной подготовкой						ный	работа
13.	Физическое совершенствование. Гимнастика с элементами акробатики. Строевые упражнения.	8	практика		1	1	Групповой, индивидуальный	Корректировка техники выполнения
14.	КУ- наклон вперед из положения сидя	1	практика				индивидуальный	Фиксирование результатов
15.	Физическое совершенствование. Тестирование уровня выполнения технических приемов в волейболе.	1	практика				индивидуальный	Корректировка техники выполнения
16.	Физическое совершенствование. Общая физическая подготовка.	2	практика				Групповой, индивидуальный	Корректировка техники выполнения
17.	Индивидуальные комплексы общеразвивающих упражнений. Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела, формирование осанки и стройной фигуры.	5	практика		1	1	индивидуальный	Выполнение комплексов упражнений
18.	Наблюдение за режимом нагрузки и показателями самочувствия.	1	практика				Фронтальный, индивидуальный	Самостоятельная работа
19.	Физическое совершенствование. Кроссовая подготовка, развитие	2	практика				Групповой, индивидуальный	Корректировка техники выполнения

	быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости.							
20.	Физическое совершенствование. КУ - прыжки через скакалку за 1 мин.	1	практика				индивидуальный	Фиксирование результатов
21.	Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие силы, выносливости, быстроты, координации.	4	практика			1	Групповой, индивидуальный, фронтальный	Корректировка техники выполнения
22.	Физическое совершенствование. КУ - подъем туловища из положения, лежа на спине	1	практика				индивидуальный	Фиксирование результатов
23.	Упражнения прикладного характера. Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие силы, выносливости, быстроты, координации.	4	практика				Групповой, индивидуальный, фронтальный	Корректировка техники выполнения
24.	Физическое совершенствование. Баскетбол. Технические действия.	20	практика		1	2	Групповой, индивидуальный, фронтальный	Корректировка техники выполнения
25.	Баскетбол. Совершенствование индивидуальных действий в нападении.	2	практика				Групповой, индивидуальный,	Корректировка техники выполнения

26.	Физическое совершенствование. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции.	2	практика				Групповой, индивидуальный, фронтальный	Корректировка техники выполнения
27.	Знания о физической культуре. Основы самостоятельной подготовки к соревновательной деятельности	1	Теория				индивидуальный	Устный опрос
28.	Физическое совершенствование . Легкая атлетика. Бег на средние дистанции. Техника метания.	2	практика				Групповой, индивидуальный, фронтальный	Корректировка техники выполнения
29.	Совершенствование умений и навыков в наблюдение за техникой выполнения физических упражнений, режимами физической нагрузке.	2	практика				Групповой, индивидуальный, фронтальный	Корректировка техники выполнения
30.	Физическое совершенствование . Легкая атлетика. Метание гранаты. Развитие выносливости.	1	практика				Групповой, индивидуальный, фронтальный	Корректировка техники выполнения
31.	КУ - бег 2000м. (юноши), 1500м. (девушки). Физические упражнения, ориентированные на развитие основных двигательных качеств.	1	практика				индивидуальный	Фиксирование результатов
32.	. Знания о	1	Теория				индивидуальный	Устный опрос

	физической культуре. Основные направления развития физической культуры в обществе.						ный	
33.	Физическое совершенствование. Двигательные действия физические упражнения прикладной ориентации.	2	практика				Групповой, индивидуальный, фронтальный	Корректировка техники выполнения
		102			4	9		

3. Содержание тем учебного курса

Содержание учебного предмета «Физическая культура» представлено современной модульной системой обучения, которая создается для наиболее благоприятных условий развития личности, путем обеспечения гибкости содержания обучения, приспособления к индивидуальным потребностям обучающихся и уровню их базовой подготовки. Модули, включённые в данную программу, представляют собой относительно самостоятельные единицы, которые можно реализовывать в любом хронологическом порядке и адаптировать под любые условия организации учебного процесса.

Программный материал отражает все современные запросы общества:

приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушением состояния здоровья¹, повышение

¹Дети, имеющие основную медицинскую группу, перенесшие заболевания (травмы) в течении учебного года; имеющие подготовительную медицинскую группу; имеющие специальную медицинскую группу «А»

Приложение № 3 к Порядку прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период обучения в них, утверждённому приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 21 декабря 2012 г. N 1346н;

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 мая 2012 года п мд-583/19 о методических рекомендациях "Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья"

уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

Ценностные ориентиры Программы определяются направленностью на национальный воспитательный идеал, востребованный современным российским обществом и государством.

Программа предусматривает не только физическую подготовленность и совершенствование обучающихся, но и формирование таких качеств личности как: активность, инициативность, конкурентоспособность, способность к рефлексии и самооценке, готовность обучаться в течение всей жизни, способность творчески мыслить и находить нестандартные решения, умение ставить и достигать цели, выбирать жизненные стратегии, умение делать выбор и осмысливать его последствия, прогнозировать результаты собственной деятельности, вести консенсусный диалог и работать в команде.

Содержание Программы разработано в соответствии с требованиями современной дидактики и возрастной психологии, включает национально-региональный компонент и направлен на решение задач по модернизации системы физического воспитания: использование физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья, формирование устойчивых мотивов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, организация активного отдыха, социализация и адаптация детей и подростков к требованиям и вызовам современного общества.

Программа учебного предмета «Физическая культура» представлена следующими содержательными компонентами:

знания о физической культуре (информационный компонент деятельности);
способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности);

физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

Принципы и особенности содержания Программы:

- Принцип систематичности и последовательности предполагает учитывать влияние наиболее эффективных средств и методов на достижение целей преподавания предмета «Физическая культура», обеспечивающих рост уровня физических показателей обучающихся. Важно при этом соблюдать целостность учебно-воспитательного процесса по данному предмету. Данный принцип направлен на закрепление ранее усвоенных теоретических и практических знаний, профессионально-важных умений, навыков и качеств, их последовательное развитие, совершенствование и на этой основе введение и формирование нового учебного материала.

- Принцип непрерывности процесса формирования двигательных навыков и повышения уровня физических показателей предполагает преемственность как между

разными ступенями и этапами обучения, так и между разными формами обучения. Реализация этого принципа в Программе обеспечивается за счет её ступенчатого и многоуровневого построения.

- Принцип доступности и индивидуализации предполагает трансформацию средств, форм и методов содержания физкультурно-спортивного образования в элементы опыта личности обучающегося, которые адекватны состоянию его здоровья, возрастным, психо–физиологическим особенностям, уровню физического развития и физической подготовленности, направленности физкультурных и спортивных предпочтений.

- Принцип вариативности в организации образовательной деятельности является одним из фундаментальных характеристик нового качественного обеспечения образования школьников по предмету «Физическая культура», предполагает многообразие и гибкость используемых в Программе форм, средств и методов обучения, реализуемых в зависимости от особенностей региона, типа образовательного учреждения, состояния материально-технической базы, физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся.

- Принцип минимакса в организации образовательной деятельности, является возможностью предоставления обучающемуся освоения содержания полного курса на максимальном уровне (определяемом зоной ближайшего развития возрастной группы) и обеспечивая, при этом, усвоение содержание курса на уровне социально – безопасного минимума.

- Соблюдение дидактических правил – «от известного к неизвестному», «от легкого к трудному», «от простого к сложному», ориентированных на выбор и планирование учебного материала в соответствии с постепенным освоением основ теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной и спортивной деятельности.

- Системно – деятельностный подход педагогического работника по физической культуре и спорту к планированию учебного материала. Цель - формирование у обучающихся целостного представления о возможностях физической культуры и спорта, учитывая взаимосвязи изучаемых явлений и процессов, планируемых результатов – предметных, метапредметных и личностных.

4. Календарно- тематический план 5 класс.

№ урока	Тема урока	Дата план	фактически	
	І четверть		5а	5б
1	Беседа по техники безопасности на занятиях по легкой атлетики. Высокий старт. Эстафета	1 неделя сент.		
2-3	Низкий старт. Бег 60 м. Правила выбора одежды и обуви на занятиях физической культуры.	1 неделя сент.		
4-5	Прыжок в длину с места. Скоростно-силовая подготовки (норматив ГТО)	2 неделя сент.		
6-7	Бег 60 м. Развитие быстроты. (норматив ГТО)	2-3 неделя сент.		
8-9	Метание мяча с разбега. Бег 1500 м. (норматив ГТО)	3 неделя сент.		
10-11	Подтягивание на перекладине мальчики-высокая, девочки-низкая. (ГТО). Правила оказания ПМП	4 неделя сент.		
12-13	Бег 2000 м. без учета времени. Развитие выносливости. (норматив ГТО)	4 неделя сент.		
14-15	Поднимание туловища за 30 с. Развитие силы. (норматив ГТО)	1 неделя окт.		
16-17	Отжимание в упоре лежа (норматив ГТО) . Игра «Пионербол».	1-2 неделя окт.		
18-19	Провести тест на гибкость (норматив ГТО). Игра «Перестрелка».	2 неделя окт.		
20-21	Ловля и передача в баскетболе. Развитие координации движения.	2-3 неделя окт.		
22-23	Ведение и передача мяча в движении. Эстафета с ведением и передачей мяча.	3 неделя окт.		
24-25	Броски по кольцу после ведения .Игра с элементами ведения мяча и бросков.	4 неделя окт.		
26	Подведение итогов успеваемости за І четверть	4 неделя окт.		
	ІІ четверть			
27	Беседа по технике безопасности на занятиях гимнастики. Комплекс подбора упражнений типа зарядки.	1 неделя нояб.		
28-29	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Гимнастический мост. Лазание по канату.	1 неделя нояб.		
30-31	Акробатические упражнения. Лазание по канату.	2 неделя нояб.		
32-33	Акробатическое соединение. Лазание по канату.	2-3 неделя нояб.		
34-35	Лазание по канату. Комплекс упражнений с гимнастической палкой.	3 неделя нояб.		
36-37	Упражнения и комбинация на равновесие. Гимнастическая эстафета.	4 неделя нояб.		
38-39	Комплекс упражнений и прыжки гимнастической скакалкой. Олимпийское движение.	4-1 неделя нояб.		
40-41	Силовая подготовка. Элементы полосы препятствия.	1 неделя декаб.		
42-43	Преодоление гимнастической полосы препятствия (5-6 препятствий).	2 неделя декаб.		
44-45	Поднимание ног до угла 90 градусов на гимнастической стенке. Развитие гибкости.	3-4 неделя декаб.		

46-47	Прыжки со скакалкой (контроль). Подведение итогов	4 неделя декаб.		
	III четверть			
48-49	Беседа по технике безопасности на уроках спортивных игр. Стойки и перемещения в баскетболе. Эстафета с мячами.	1 неделя январ.		
50-51	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Игра «Перестрелка»	1 -2неделя январ.		
52-53	Передача одной от плеча. Развитие силы.	2 неделя январ.		
54-55	Передача мяча в движении. Игра «Борьба за мяч».	3 неделя январ.		
56-57	Ведение мяча в движении. Эстафета с ведением мяча.	3-4 неделя январ.		
58-59	Броски мяча в кольцо. Игра «Мяч ловцу».	4 неделя январ.		
60-61	Броски мяча после ведения. Штрафные броски.	1 неделя февр.		
62-63	Учебная игра в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	1-2 неделя февр.		
64-65	Стойки и перемещения в волейболе. Игра «Пионербол».	2 неделя февр..		
66-67	Передача мяча двумя руками сверху. Эстафета с мячами.	3неделя февр.		
68-69	Передача двумя руками снизу . Развитие Координации движения.	4 неделя февр.		
70-71	Верхняя прямая подача мяча. Игра «Скакуны».	1 неделя март.		
72-73	Прием подачи мяча сверху и снизу. Игр» Пионербол».	1-2 неделя март.		
74-75	Нападающий удар. Правила игры в волейбол. Игра «Пионербол».	3-4неделя март.		
76-78	Учебная игра. Подведение итогов	4 неделя март.		
	IV четверть			
79	Беседа по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Методика подбора упражнений на коррекцию осанки.	1 неделя апр.		
80-81	Прыжки в длину с места. Скоростно-силовая подготовка . (норматив ГТО)	1 неделя апр.		
82-83	Отжимание в упоре лежа. Силовая подготовка. (норматив ГТО)	2 неделя апр.		
84-85	Поднимание туловища за 30 сек. Олимпийские игры. (норматив ГТО)	2-3неделя апр.		
86-87	Провести тест на гибкость (норматив ГТО). Встречная эстафета.	3 неделя май.		
88-89	Медленный бег по 5 минут. Вис на перекладине (контроль)	3-4 неделя май.		
90-91	Челночный бег 4 по 10 м. Развитие быстроты (норматив	4 неделя		

	ГТ О)	май.		
92	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег 60м	1 неделя май.		
93-94	Бег 60 м на результат. Метание мяча с разбега (норматив ГТО).	1 неделя май.		
95-96	Метание мяча с 3-5 шагов разбега. Бег 500 м	1-2 неделя май.		
97-98	Эстафета с этапами . Бег 1500 м. (норматив ГТО)	2неделя май		
99-100	Бег 1500. Подтягивание на перекладине из виса . Поднимание ног до угла 90 градусов из виса. (норматив ГТО)	3 неделя май.		
101-102	Круговая эстафета с эстафетной палочкой	3-4 неделя май		
103-104	Основы самостоятельной подготовки к соревновательной деятельности. Развитие выносливости.	4 неделя май		
105	Подведение итогов за 4 четверть и учебный год	4 неделя май.		

Календарно- тематический план 6 класс.

№ урока	Тема урока	Дата план	фактически	
			6а	6б
	I четверть			
1	Инструктаж по техники безопасности на занятиях по легкой атлетики. Низкий старт.	1 неделя сент.		
2-3	Низкий старт. Бег 60 м. Правила оказания ПМП при травмах.	1 неделя сент.		
4-5	Челночный бег 4x10 м. Развитие быстроты	2 неделя сент.		
6-7	Прыжок в длину с места. Скоростно-силовая подготовка (норматив ГТО)	2 -3неделя сент.		
8-9	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Метание мяча.	3 неделя сент.		
10-11	Бег на 60 м (контроль). Развитие быстроты.(норматив ГТО)	4 неделя сент.		
12-13	Бег 1 500 м. Развитие скоростной выносливости (норматив ГТО)	4-1 неделя сент.		
14-15	Развитие выносливости. Бег 2000 м без учета времени.	1 неделя окт.		
16-17	Метание малого мяча. Развитие силы. (норматив ГТО)	2 неделя окт.		
18-19	Прыжок в длину с места (контроль). Подтягивание на перекладине.(норматив ГТО)	2 -3неделя окт.		
20-21	Поднимание туловища за 1 мин. Развитие силы (норматив ГТО)	3 неделя окт.		
22-23	Силовая подготовка, Отжимания в упоре лежа (норматив ГТО)	3 неделя окт.		
24-25	Проведение теста на гибкость. (норматив ГТО)	4 неделя окт.		
26	Подведение итогов успеваемости за I четверть	4 неделя окт.		
	II четверть			

27	Беседа по технике безопасности на занятиях баскетболом. Техника передачи и ловли мяча.	1 неделя нояб.		
28-29	Стойки, перемещения, остановки, повороты в баскетболе. Техника ведения и передачи мяча в движении.	1 неделя нояб.		
30-31	Броски по кольцу после ведения и передачи мяча. Двусторонняя игра в баскетбол.	2 неделя нояб.		
32-33	Техника ведения мяча с изменением скорости и высоты отскока мяча. Ведение мяча «змейкой» и броски по кольцу после ведения.	2-3 неделя нояб.		
34-35	Передача мяча двумя руками от груди одной рукой от плеча со сменой мест и отскоком от пола. Штрафные броски	3 неделя нояб.		
36-37	Ведение мяча с изменением направления движения . Броски по кольцу после ловли мяча	4 неделя нояб.		
38-39	Ловля мяча после отскока от щита с последующим добиванием по кольцу. Броски из разных точек.	4-1 неделя нояб.		
40-41	Перехват мяча во время передачи, во время ведения выравнивание и выбивание мяча	1 неделя декаб.		
42-43	Технические и тактические действия в защите и нападении	2 неделя декаб.		
44-45	Учебная игра в баскетбол. Правила игры в баскетбол	3 неделя декаб.		
46-47	Передача мяча двумя руками от груди в парах и броски мяча в кольцо(контроль). Подведение итогов	4 неделя декаб.		
III четверть				
48-49	Беседа по технике безопасности на уроках физической культуры Стойки и перемещения в волейболе. Техника передачи мяча двумя руками сверху и снизу в парах.	1 неделя январ.		
50-51	Передача мяча сверху и снизу над собой в парах, в тройках после перемещения	1 -2неделя январ.		
52-53	Техника верхней прямой подачи. Прием мяча после подачи	2 неделя январ.		
54-55	Техника передачи мяча над собой.	3 неделя январ.		
56-57	Техника приема и передачи мяча сверху.	3-4 неделя январ.		
58-59	Совершенствование техники передачи мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	4 неделя январ.		
60-61	Прием подачи (пионербол). Учебная игра (пионербол с элементами волейбола)	1 неделя февр.		
62-63	Индивидуальная блокировка мяча (пионербол). Развитие координации движений	1-2 неделя февр.		
64-65	Нападающий удар (пионербол). Методика подбора упражнений на развития силы.	2 неделя февр..		
66-67	Техника нападения. Правила игры в волейбол. Учебная игра	3-4неделя февр.		
68-69	Техника защиты. Судейство игры. Учебная игра	4 неделя февр.		
70-71	Тактические действия в нападении. Учебная игра	1 неделя март.		
72-73	Тактические действия в защите. Учебная игра	2 неделя март.		
74-75	Передача мяча сверху, снизу в парах (контроль). Учебная игра	3 неделя		

		март.		
76-78	Подача мяча.(контроль). Учебная игра. Подведение итогов	4 неделя март.		
IV четверть				
79	Беседа по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Методика подбора упражнений на коррекцию осанки.	1 неделя апр.		
80-81	Прыжки в длину с места. Скоростно-силовая подготовка (норматив ГТО)	1 неделя апр.		
82-83	Отжимание в упоре лежа. Силовая подготовка. (норматив ГТО)	2 неделя апр.		
84-85	Поднимание туловища за 1 мин. Оздоровительные системы физического воспитания.	2 -3неделя апр.		
86-87	Провести тест на гибкость. Развитие гибкости (норматив ГТО)	3 неделя апр..		
88-89	Медленный бег по 5 минут. Вис на перекладине (контроль)	3-4 неделя апр.		
90-91	Челночный бег 4 по 10 м. Развитие быстроты	4 неделя апр.		
92	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег 60м (норматив ГТО)	1 неделя май.		
93-94	Бег 60 м на результат. Метание мяча.	1 неделя май.		
95-96	Метание мяча. Бег 1 500 м (норматив ГТО)	2 неделя май.		
97-98	Эстафета с этапами до 100 м. Бег1 500 м	2 -3неделя май.		
99-100	Подтягивание на перекладине из виса стоя .Поднимание ног до угла 90 градусов из виса	3 неделя май.		
101	Круговая эстафета с эстафетной палочкой	4 неделя май.		
102	Подведение итогов за 4 четверть и учебный год.	4 неделя май.		
	Резервное время – 3 часа	.		

Календарно- тематический план 7 класс.

№ урока	Тема урока	Дата план	фактически	
	I четверть		7а	7б
1	Беседа по техники безопасности на занятиях по легкой атлетики. Низкий старт.	1 неделя сент.		
2-3	Низкий старт. Бег 60 м. Правила оказания ПМП при травмах.	1 неделя сент.		
4-5	Челночный бег 3x10 м. Развитие быстроты	2 неделя сент.		
6-7	Прыжок в длину с места. Скоростно-силовая подготовка	2-3 неделя сент.		
8-9	Прыжок в длину с разбега. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.	3 неделя сент.		
10-11	Бег на 60 м (контроль). Развитие быстроты.	4 неделя сент.		
12-13	Бег 500 м. Развитие скоростной выносливости	4 неделя		

		сент.		
14-15	Развитие выносливости. Бег 1000 м без учета времени.	1 неделя окт.		
16-17	Метание малого мяча. Развитие силы.	1-2 неделя окт.		
18-19	Прыжок в длину с места (контроль). Подтягивание на перекладине.	2 неделя окт.		
20-21	Поднимание туловища за 30 с. Развитие силы	3 неделя окт.		
22-23	Метание малого мяча (контроль). Силовая подготовка, отжимания в упоре лежа	3 неделя окт.		
24-25	Бег 1000 м (контроль). Проведение теста на гибкость.	4 неделя окт.		
26	Подведение итогов успеваемости за I четверть	4 неделя окт.		
	II четверть			
27	Инструктаж по ТБ. Основы знаний. Правила страховки и само страховки.	1 неделя нояб.		
28-29	Акробатические упражнения.	1 неделя нояб.		
30-31	Акробатические упражнения всвязке.	2 неделя нояб.		
32-33	Развитие гибкости.	2-3 неделя нояб.		
34-35	Развитие гибкости. Комбинация из ранее освоенных элементов.	3 неделя нояб.		
36-37	Развитие силовой выносливости.	4 неделя нояб.		
38-39	Развитие силовой выносливости. Сгибание рук в упоре лежа. Зачет.	4 неделя нояб.		
40-41	Упражнения в висах и упорах.	1 неделя декаб.		
42-43	Опорный прыжок. Зачет	2 неделя декаб.		
44-45	Развитие кондиционных и координационных способностей.	3 неделя декаб.		
46-47	Полоса препятствий. Подведение итогов	4 неделя декаб.		
	III четверть			
48-49	Беседа по технике безопасности на уроках физической культуры. Стойки и перемещения в волейболе. Техника передачи мяча двумя руками сверху и снизу в парах.	1 неделя январ.		
50-51	Стойки, передвижения, повороты, остановки.	.1 неделя январ.		
52-53	Прием и передача мяча. Основы знаний.	2 неделя январ.		
54-55	Передача мяча во встречных колоннах.	3 неделя январ.		
56-57	Прием Мяча после подачи.	3 -4неделя январ.		
58-59	Нижняя подача мяча через сетку.	4 неделя		

		январ.		
60-61	Тактические действия в защите. Учебная игра.	1 неделя февр.		
62-63	Методика подбора упражнений на развития силы. Учебная игра	2 неделя февр.		
64-65-66	Передача мяча сверху и снизу над собой в парах, в тройках после перемещения. Нападающий удар. Методика подбора упражнений на развития силы.	2 -3неделя февр..		
67-68-69	Техника верхней прямой подачи и техника нападения. Прием мяча после подачи. Правила игры в волейбол. Учебная игра.	3-4неделя февр.		
70-71-72	Передача мяча из зоны 1.6.5. в зону 3, и передача мяча за голову. Техника защиты. Судейство игры. Учебная игра.	4 неделя февр.		
73-74-75	Техника нападающего удара. Прием нападающего удара. Тактические действия в нападении. Учебная игра.	1 неделя март.		
76-77-78	Техника блокировки. Нападающий удар со второй передачи. Тактические действия в защите. Учебная игра	2 неделя март.		
79-80-81	Подача мяча по зонам. Прием подачи. Передача мяча сверху, снизу, (контроль). Учебная игра.	3 неделя март.		
82-83	Индивидуальная блокировка мяча. Развитие координации движений. Подача мяча (контроль). Подведение итогов.	4 неделя март.		
	IV четверть			
84-85-86	Беседа по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Методика подбора упражнений на коррекцию осанки. Бег 100 м на результат. Метание гранаты с разбега	1 неделя апр.		
87-88-89	Прыжки в длину с места. Скоростно-силовая подготовка Метание малого мяча. Метание гранаты с 3-5 шагов разбега. Бег 500 м	2 неделя апр.		
90-91-92	Отжимание в упоре лежа. Силовая подготовка. Эстафета с этапами до 100 м. Развитие выносливости. Бег 1000 м без учета времени.	3 неделя апр.		
93-94-95	Развитие быстроты. Поднимание туловища за 30 сек. Оздоровительные системы физического воспитания.	4неделя апр.		
96-97	Развитие скоростной выносливости. Провести тест на гибкость. Развитие гибкости	1 неделя май.		
98-99-100	Медленный бег по 5 минут. Подтягивание на перекладине из виса стоя. Поднимание ног до угла 90 градусов из виса (контроль)	2 неделя май.		
101-102-103	Челночный бег 10 по 10 м. Развитие быстроты. Бег 1000 м, 2000 м.	3 неделя май.		
104	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег 60м. Круговая эстафета с эстафетной палочкой. Подведение итогов за 4 четверть и учебный год.	4 неделя май.		
	Резервное время – 1 часа			

Календарно-тематический план 8 класс.

№ урока	Тема урока	Дата план	Фактически	
	I четверть		8а	8б

1	Инструктаж по техники безопасности на занятиях по легкой атлетики. Низкий старт.	1 неделя сент.		
2-3	Низкий старт. Бег 60 м. Правила оказания ПМП при травмах.	1 неделя сент.		
4-5	Челночный бег 3x10 м. Развитие быстроты	2 неделя сент.		
6-7	Прыжок в длину с места. Скоростно-силовая подготовка	2-3 неделя сент.		
8-9	Прыжок в длину с разбега. Скоростно-силовая подготовка	3 неделя сент.		
10-11	Бег на 60 м (контроль). Развитие быстроты.	3-4 неделя сент.		
12-13	Бег 500 м. Развитие скоростной выносливости	4 неделя сент.		
14-15	Развитие выносливости. Бег 1000 м без учета времени.	1 неделя окт.		
16-17	Метание малого мяча. Развитие силы.	2 неделя окт.		
18-19	Прыжок в длину с места (контроль). Подтягивание на перекладине.	2 неделя окт.		
20-21	Поднимание туловища за 60 с. Развитие силы	3 неделя окт.		
22-23	Метание малого мяча (контроль). Силовая подготовка, отжимания в упоре лежа	3 неделя окт.		
24-25	Бег 500 м (контроль). Проведение теста на гибкость.	4 неделя окт.		
26	Подведение итогов успеваемости за I четверть	4 неделя окт.		
II четверть				
27	Инструктаж по ТБ. Основы знаний. Правила страховки и само страховки.	1 неделя нояб.		
28-29	Акробатические упражнения.	1 неделя нояб.		
30-31	Акробатические упражнения в связке.	2 неделя нояб.		
32-33	Развитие гибкости.	2-3 неделя нояб.		
34-35	Развитие гибкости. Комбинация из ранее освоенных элементов.	3 неделя нояб.		
36-37	Развитие силовой выносливости.	4 неделя нояб.		
38-39	Развитие силовой выносливости. Стигание рук в упоре лежа. Зачет.	4-1 неделя нояб.		
40-41	Упражнения в висах и упорах.	1 неделя декаб.		
42-43	Опорный прыжок. Зачет.	2 неделя декаб.		

44-45	Развитие кондиционных и координационных способностей.	3 неделя декаб.		
46-47	Полоса препятствий.Подведение итогов	4 неделя декаб.		
III четверть				
48-49	Беседа по технике безопасности на уроках физической культуры. Стойки и перемещения в волейболе. Техника передачи мяча двумя руками сверху и снизу в парах.	1 неделя январ.		
50	Стойки, передвижения, повороты, остановки.	.1 неделя январ.		
51-52-53	Прием и передача мяча. Основы знаний.	2 неделя январ.		
54-55-56	Передача мяча во встречных колоннах.	3 неделя январ.		
57	Прием Мяча после подачи.	4 неделя январ.		
58	Нижняя подача мяча через сетку.	4 неделя январ.		
59	Нападающий удар.	4 неделя февр.		
60-61	Тактические действия в защите. Учебная игра.	1 неделя февр.		
62	Передача мяча сверху и снизу над собой в парах, в тройках после перемещения. Методика подбора упражнений на развития силы.	1 неделя февр..		
63-64-65	Техника верхней прямой подачи и техника нападения. Прием мяча после подачи. Правила игры в волейбол. Учебная игра	2неделя февр.		
66-67-68	Передача мяча из зоны 1.6.5. в зону 3. Передача мяча за голову. Техника защиты. Судейство игры. Учебная игра	3 неделя февр.		
69-70-71	Техника нападающего удара. Прием нападающего удара. Тактические действия в нападении. Учебная игра	4 неделя март.		
72-73-74	Техника блокировки. Нападающий удар со второй передачи. Тактические действия в защите. Учебная игра	1-2 неделя март.		
75-76-77	Подача мяча по зонам. Прием подачи. Передача мяча сверху, снизу, (контроль). Индивидуальная блокировка мяча. Учебная игра	3 неделя март.		
78-79	Развитие координации движений. Подача мяча (контроль). Подведение итогов.	4 неделя март.		
IV четверть				
80-81-82	Беседа по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Методика подбора упражнений на коррекцию осанки. Развитие быстроты. Круговая эстафета с эстафетной палочкой.	1 неделя апр.		
83-84-85	Прыжки в длину с места. Скоростно-силовая подготовка. Подтягивание на перекладине из виса стоя. Поднимание ног до угла 90 градусов из виса. Низкий старт. Стартовый разгон.	2 неделя апр.		
86-87-88	Отжимание в упоре лежа. Силовая подготовка. Развитие выносливости. Бег 500 м,1000 м без учета времени.	3 неделя апр.		
89-90-	Развитие быстроты. Поднимание туловища за 30 сек.	4неделя		

91	Оздоровительные системы физического воспитания. Бег 60м 100 м на результат.	апр.		
92-93	Провести тест на гибкость. Развитие гибкости. Метание гранаты с разбега.	1 неделя май.		
94-95-96	Медленный бег по 5 минут. Вис на перекладине (контроль). Эстафета с этапами до 100 м. Бег 1000 м	2 неделя май.		
97-98-99	Челночный бег 10 по 10 м. Метание гранаты с 3-5 шагов разбега. Бег 500 м (контроль). Развитие скоростной выносливости.	3 неделя май.		
100-101	Проведение теста на гибкость. Подведение итогов за 4 четверть и учебный год.	4 неделя май.		
	Резервное время – 4 час			

Календарно-тематический план 9 класс

№ урока	Тема урока	Дата план	фактически	
			9а	9б
	I четверть			
1	Инструктаж по техники безопасности на занятиях по легкой атлетики. Низкий старт. Основы самостоятельной подготовки к соревнованиям.	1 неделя сент.		
2-3	Низкий старт. Бег 60 м. Правила оказания ПМП при травмах.	1 неделя сент.		
4-5	Челночный бег 3х10 м. Развитие быстроты	2 неделя сент.		
6-7	Прыжок в длину с места. Скоростно-силовая подготовка	2-3 неделя сент.		
8-9	Прыжок в длину с разбега. Скоростно-силовая подготовка	3 неделя сент.		
10-11	Бег на 60 м (контроль). Развитие быстроты.	3-4 неделя сент.		
12-13	Бег 500 м. Развитие скоростной выносливости	4 неделя сент.		
14-15	Развитие выносливости. Бег 1000 м без учета времени.	1 неделя окт.		
16-17	Метание малого мяча. Развитие силы.	2 неделя окт.		
18-19	Прыжок в длину с места (контроль). Подтягивание на перекладине.	2 неделя окт.		
20-21	Поднимание туловища за 60 с. Развитие силы	3 неделя окт.		
22-23	Метание малого мяча (контроль). Силовая подготовка, отжимания в упоре лежа	3 неделя окт.		

24-25	Бег 1000 м (контроль). Проведение теста на гибкость.	4 неделя окт.		
26	Подведение итогов успеваемости за I четверть	4 неделя окт.		
	II четверть			
27	Инструктаж по ТБ. Основы знаний. Правила страховки и самостраховки.	1 неделя нояб.		
28-29	Акробатические упражнения.	1 неделя нояб.		
30-31	Акробатические упражнения всвязке. Зачет	2 неделя нояб.		
32-33	Развитие гибкости.	2-3 неделя нояб.		
34-35	Развитие гибкости. Комбинация из ранее освоенных элементов.	3 неделя нояб.		
36-37	Развитие силовой выносливости.	3-4 неделя нояб.		
38-39	Развитие силовой выносливости. Стигание рук в упоре лежа. Зачет.	4 неделя нояб.		
40-41	Упражнения в висах и упорах.	1 неделя декаб.		
42-43	Опорный прыжок. Зачет	2 неделя декаб.		
44-45	Развитие кондиционных и координационных способностей.	3 неделя декаб.		
46-47	Полоса препятствий. Подведение итогов	4 неделя декаб.		
	III четверть			
48-49	Беседа по технике безопасности на уроках физической культуры. Стойки и перемещения в волейболе.	1 неделя январ.		
50	Прием Мяча после подачи	1-2 неделя январ.		
51-52- 53	Стойки, передвижения, повороты, остановки. Прием Мяча после подачи.	3 неделя январ.		
54-55- 56	Прием и передача мяча. Основы знаний. Нижняя подача мяча через сетку	4 неделя январ.		
57-58- 59	Передача мяча во встречных колоннах. Тактические действия в защите. Учебная игра	1 неделя январ.		
60-61-	Методика подбора упражнений на развития силы. Учебная игра	2 неделя январ.		

62				
63-64-65	Техника верхней прямой подачи и техника нападения. Прием мяча после подачи. Правила игры в волейбол. Учебная игра	3 неделя февр.		
66-67-68	Передача мяча из зоны 1.6.5. в зону 3. Передача мяча за голову. Техника защиты. Судейство игры. Учебная игра	4 неделя февр.		
69-70-71	Техника нападающего удара. Прием нападающего удара. Тактические действия в нападении. Учебная игра	1 неделя март.		
72-73-74	Техника блокировки. Нападающий удар со второй передачи. Тактические действия в защите. Учебная игра	2 неделя март.		
75-76-77	Подача мяча по зонам. Прием подачи. Передача мяча сверху, снизу, (контроль). Учебная игра	3 неделя март.		
78-79-80	Индивидуальная блокировка мяча. Развитие координации движений. Подача мяча (контроль). Учебная игра. Подведение итогов.	4 неделя март.		
	IV четверть			
81-82-83	Беседа по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Методика подбора упражнений на коррекцию осанки. Прыжок в длину с разбега. Скоростно-силовая подготовка	1 неделя апр.		
84-85-86	Прыжки в длину с места. Скоростно-силовая подготовка Бег 1000 м без учета времени. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег 60м.	2 неделя апр.		
87-88-89	Отжимание в упоре лежа. Силовая подготовка. Бег 100 м на результат. Метание гранаты с разбега	3 неделя апр.		
90-91-92	Поднимание туловища за 30 сек. Оздоровительные системы физического воспитания. Метание гранаты с 3-5 шагов разбега. Бег 500 м	4 неделя апр.		
93-94-95	Провести тест на гибкость. Развитие гибкости.	1 неделя май.		
96-97	Медленный бег по 5 минут. Подтягивание на перекладине из виса стоя. Поднимание ног до угла 90 градусов из виса (контроль).	2 неделя май.		
98-99	Эстафета с этапами до 100 м. Бег 500 м, 1000 м. Бег 1000 м (контроль).	3 неделя май.		
100-101	Челночный бег 10 по 10 м. Развитие быстроты Проведение теста на гибкость. Круговая эстафета с эстафетной палочкой. Подведение	4 неделя май.		

	итогов за 4 четверть и учебный год.			
	Резервное время – 4 часа			

5. Требования к уровню подготовки обучающихся.

По завершении обучения в 5-9 классе по предмету «Физическая культура» должны быть достигнуты определённые **результаты**.

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения предмета, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению индивидуального образовательного маршрута на базе ориентировки в мире профессий, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся.

- Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы этой деятельности;
- Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата,

определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, квалифицировать, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителями и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета.

- 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 по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, физического совершенствования человека; освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий, планировать содержание занятий, включать их в режим дня;
- Приобретение опыта организации самостоятельных 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 физкультурой, форм активного отдыха и досуга;
- Формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств, оценивать состояние своего здоровья;
- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений; овладение основами технических действий, приёмами и упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений на развитие физических качеств;

5 класс

	Физические способности	Контрольные упражнения (тесты)	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 60 м (сек)	11	10.8	9.9	11.4	11.2	10.3
2.	Координация	Челночный бег 3x10 м (сек)	9,7	9,3- 8,8	8,5	10,1	9,7-9,3	8,9
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	150	160	175	140	150	165
4.	Выносливость	6-минутный бег (метры)	500	1000	1500	500	1000	1500
5.	Гибкость	Наклон вперёд	+ 2 см	+6-8см	+ 10см	+4 см	+8-10 см	+ 15см
6.	Силовые	Подтягивание на выс. и низ. перекладине	3 раз	4- раза	7 раз	7раза	11 раз	17 раз

6 класс

	Физические способности	Контрольные упражнения (тесты)	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 60 м (сек)	11	10.8	9.9	11.4	11.2	10.3
2.	Координация	Челночный бег 3x10 м (сек)	9,7	9,3- 8,8	8,5	10,1	9,7-9,3	8,9
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	150	160	175	140	150	165
4.	Выносливость	6-минутный бег (метры)	500	1000	1500	500	1000	1500
5.	Гибкость	Наклон вперёд	+ 2 см	+6-8см	+ 10см	+4 см	+8-10 см	+ 15см
6.	Силовые	Подтягивание на выс. и низ. перекладине	3 раз	4- раза	7 раз	7раза	11 раз	17 раз

7 класс

	Физические способности	Контрольные упражнения (тесты)	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м (сек)	6,0	5,8 - 5,4	4,9	6,3	6,2 - 5,5	5,0
2.	Координация	Челночный бег 3x10 м (сек)	9,3	9,0 - 8,6	8,3	10,0	9,6 - 9,1	8,8
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	145	165-180	200	135	155-175	190
4.	Выносливость	6-минутный бег (метры)	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
5.	Гибкость	Наклон вперёд	+ 2 см	+ 6-8 см	+ 10см	+ 5 см	+ 9-11	+ 16 см

							см	
6.	Силовые	Подтягивание на выс. и низ.перекладине	1 раз	4-6 раза	7 раз	4 раза	11 - 15 раз	20 раз

8 класс

	Физические способности	Контрольные упражнения (тесты)	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м (сек)	6,0	5,8 - 5,4	4,9	6,3	6,2 - 5,5	5,0
2.	Координация	Челночный бег 3x10 м (сек)	9,3	9,0 - 8,6	8,3	10,0	9,6 - 9,1	8,8
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	145	165-180	200	135	155-175	190
4.	Выносливость	6-минутный бег (метры)	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
5.	Гибкость	Наклон вперед	+ 2 см	+ 6см	+ 10см	+ 5 см	+ 9-11 см	+ 16 см
6.	Силовые	Подтягивание на выс. и низ.перекладине	4 раза	7раз	9 раз	10 раз	12 раз	18 раз

9 класс

	Физические способности	Контрольные упражнения (тесты)	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 60 м (сек)	10,0	9.7	8.7	10.9	10.6	9.6
2.	Координация	Челночный бег 3x10 м (сек)	9,3	9,0 - 8,6	8,3	10,0	9,6 - 9,1	8,8
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	175	185	200	150	155	175
4.	Выносливость	6-минутный бег (метры)	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
5.	Гибкость	Наклон вперед	+4см	+ 6см	+ 12см	+ 8см	+ 10см	+ 18см
6.	Силовые	Подтягивание на выс. и низ.перекладине	4 раза	6 раз	10 раз	9 раз	11 раз	18 раз

Обучающийся 5 класс научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности ;

- определять 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 в режиме 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.

Обучающийся получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Обучающийся получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Обучающийся 6 класс научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности ;

- определять 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 в режиме 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.

Обучающийся получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Обучающийся 7 класс 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 учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Обучающийся 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 туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Обучающийся 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);
- 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
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Обучающийся 8 класс 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 учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Обучающийся 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 туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Обучающийся 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);
- 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
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

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

Обучающийся 9класс научится:

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия самбо;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

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

6. Учебно-методическое обеспечение.

1. Федеральный государственный стандарт основного общего образования/ М-во образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2015. (Стандарты второго поколения).

2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы. – М.: Просвещение, 2010 г. - (Стандарты второго поколения). – ISBN 978-5-09-020555-9;

3. Физическая культура. 5 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ А.П.Матвеев; Рос. Акад. Наук, Рос. акад. образования, из-во «Просвещение». – М.: Просвещение, 2016;

4. Физическая культура. 6-7 класс: учеб. для общеобразоват. учреждений/ А.П.Матвеев; Рос. Акад. Наук, Рос. акад. образования, из-во «Просвещение». – М.: Просвещение, 2016;
5. Физическая культура. 8-9 класс: учеб. для общеобразоват. учреждений/ А.П.Матвеев; Рос. Акад. Наук, Рос. акад. образования, из-во «Просвещение». – М.: Просвещение, 2016
- 6.Сборник нормативных документов.Физическая культура. Москва «Просвещение», 2010.
7. Физическая культура В.И Лях, 2010.
8. В.К. Шлыков, И.Н.Марченко. Задания для подготовке к олимпиаде. Волгоград . 2010.
9. В.И. Лях Л. Б. Кофман Г.Б.Мейексон Тематическое планирование. Волгоград 2010
10. А.А. Кузнецов М.В. Рыжаков А.М Кондаков Стандарты второго поколения. Москва. Просвещение . 2010.
11. Физическая культура, 10-11 класс, Лях В.И., Зданевич А.А., 2012
12. Дыхательная гимнастика и ее виды, Физическая культура, Чубакова Д., 2014
13. Общая физическая подготовка, Знать и уметь, Гришина Ю.И., 2014
14. Физическая культура, 8-9 класс, Лях В.И., Зданевич А.А., 2012

Учебно-практическое оборудование

<i>Бревно напольное</i>	<i>Волейбольные мячи</i>
<i>Перекладина</i>	<i>Баскетбольные мячи</i>
<i>гимнастическая</i>	<i>№5,№7</i>
<i>(пристеночная)</i>	<i>Теннисные мячи</i>
<i>Стенка гимнастическая</i>	<i>Аптечка</i>
<i>Скамейка гимнастическая</i>	<i>Гантели (1кг,2кг,3кг)</i>
<i>жесткая</i>	<i>Набивные мячи (1 кг, 2 кг, 3 кг)</i>
<i>Комплект навесного</i>	<i>Эстафетные палочки</i>
<i>оборудования (перекладина,</i>	<i>Номера нагрудные</i>
<i>мишени для метания,</i>	<i>Флажки: разметочные</i>
<i>баскетбольные щиты)</i>	<i>Рулетка измерительная</i>
<i>Мостик гимнастический</i>	<i>Щит баскетбольный</i>
<i>Канат для лазания</i>	<i>тренировочный</i>
<i>Палки гимнастические</i>	<i>Сетка волейбольная</i>
<i>Шахматы (с доской)</i>	<i>Секундомер</i>
<i>Шашки (с доской)</i>	
<i>Скакалки взрослые</i>	
<i>Скакалки длинные</i>	
<i>Маты гимнастические</i>	
<i>Обручи малые и большие</i>	
<i>Футбольные мячи</i>	

