

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа села Аркадьевка»

Согласовано:


Заместитель директора школы
по УВР М.В. Познова
«29» августа 2022 г.
Протокол № 1 от 29.08.2022

Утверждаю:

Директор МОБУ «СОШ с.Аркадьевка»
О.Н.Варкентин
Протокол № 1 от 29.08.2022 2022 г.



РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

Наименование учебного предмета	Физическая культура
Класс	6-9
Учитель	Учитель физической культуры Горбунова Е.В
Срок реализации программы (учебный год)	2022-2023
Количество часов по учебному плану	2 часа в неделю, за год 6-9 класс-68 ч (всего 272ч)
Планирование составлено на основе	Комплексной программы по физической культуре. Авторской программы физического воспитания 6 -9 классы , автор А.П Матвее, «Перспектива» , М; Просвещение, 2012 г.
Учебник	«Физическая культура» 6-7 класс, 8-9 класс, автор: А. П. Матвеев. «Перспектива» , М; Просвещение, 2020 г.
Рабочую программу составил	Горбунова Елена Владимировна  (подпись)

2022 г. с. Аркадьевка

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса;

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.

В этом разделе представлены итоговые результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- 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 10 «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. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

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

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

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

-умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;

-умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем 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;

-формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТкомпетенции);

-формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в 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 разном образных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

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 прикладноориентированное), 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.

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 физкультпауз.

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

Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учётом индивидуальных показаний 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.

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. Организующие 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: кувырок вперёд в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; из упора присев перекат назад в стойку на лопатках; перекал 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).

Опорные прыжки: прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь; опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги.

Упражнения на гимнастическом бревне (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 в сторону, с опорой о гимнастическое

бревно); зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики): из виса стоя толчком двумя переход в упор; из упора, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) вперёд; из упора правая (левая) впереди, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад; из упора махом назад, переход в вис на согнутых руках; вис на согнутых ногах; вис согнувшись; размахивание в висе изгибами; из размахивания в висе подъём разгибом; из виса махом назад соскок, махом вперёд соскок; 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 (летающей) мишени; метание малого мяча с разбега по движущейся мишени; метание малого мяча на дальность с разбега (трёх шагов).

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; одновременный бесшажный ход; передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг, переход через два шага; прямой переход; переход с неоконченным отталкиванием палкой); перешагивание на лыжах небольших препятствий; перелезание через препятствия на лыжах.

Подъёмы, спуски, повороты, торможение: поворот переступанием; подъём «лесенкой»; подъём «ёлочкой»; подъём «полуёлочкой»; спуск в основной, высокой и низкой стойках, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов; торможение плугом; торможение упором; торможение боковым скольжением; поворот упором.

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 подача; верхняя прямая подача; 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.

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 препятствия с грузом на плечах; спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах; приземление на точность и сохранение равновесия; подъёмы 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 висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе 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 висе на гимнастической стенке до посильной 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 в 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». Передвижение на лыжах на длинные дистанции.

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 поочередно. 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»).

Лыжные гонки. 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. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силы. Комплексы упражнений с локальным отягощением на отдельные мышечные группы. Комплексы упражнений силовой направленности на спортивных снарядах (перекладине, брусьях, 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). Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой».

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). Упражнения в поворотах и спусках на лыжах. 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 в глубоком 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 продвижением (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.

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

Тематическое планирование

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
VI-VIII класс (68 ч)		
Знания о физической культуре (в процессе урока)		
<p>История физической культуры. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии</p> <p>Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения</p>	<p>Возрождение олимпийских игр. Как возрождались Олимпийские игры. Исторические условия возрождения Олимпийских игр. Пьер де Кубертен как инициатор возрождения Олимпийских игр. Олимпийская хартия мирового олимпийского движения. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр</p>	<p>Характеризовать Олимпийские игры как яркое культурное событие древнего мира.</p> <p>Излагать версию их появления, основываясь на мифе о подвигах Геракла.</p> <p>Рассказывать о видах спорта, входящих в программу соревнований Олимпийских игр древности</p>
<p>Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей</p>	<p>Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Физическое развитие как процесс изменения показателей систем организма на протяжении всей жизни человека.</p>	<p>Характеризовать понятие «физическое развитие», приводить примеры изменения его показателей, сравнивать показатели физического развития родителей со своими показателями.</p>
	<p>Основные показатели физического развития и способы их измерения (длина тела, масса тела, окружность грудной клетки). Сравнение индивидуальных показателей физического развития со средними стандартными показателями для учащихся V классов</p>	<p>Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, окружности грудной клетки простейшими способами.</p> <p>Определять соответствие индивидуальных показателей физического развития возрастным нормам (по таблицам стандартных возрастных норм физического развития)</p>
<p>Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений</p>	<p>Как формировать правильную осанку. Причины возникновения нарушения осанки, способы их профилактики и предупреждения. Упражнения для формирования правильной осанки. Правила подбора упражнений и планирования их нагрузки для занятий по формированию правильной осанки. Их структура</p>	<p>Определять основные признаки правильной и неправильной осанки, аргументированно объяснять основные причины нарушения осанки в школьном возрасте. Характеризовать упражнения по функциональной направленности, отбирать их для индивидуальных занятий с учётом показателей собственной осанки.</p>

	и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями, режиме дня и учебной недели	Проводить самостоятельные занятия по профилактике нарушений осанки, планировать их в режиме учебного дня и учебной недели
Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования	Физическая культура человека. Режим дня. Режим дня, его цель и значение в жизнедеятельности современного человека. Основные компоненты режима дня учащихся V класса и правила их последовательного распределения. Оформление индивидуального режима дня	Объяснять значение режима дня для активной жизнедеятельности современного школьника. Определять основные пункты собственного режима дня. Составлять индивидуальный режим дня и учебной недели
Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека	Утренняя гимнастика. Утренняя гимнастика как форма занятий физической культурой, её цель, назначение и основное содержание. Правила подбора и последовательности выполнения упражнений, определение их дозировки	Характеризовать цель и назначение утренней зарядки. Подбирать упражнения для индивидуальных комплексов утренней зарядки, соблюдать последовательность и оптимальную дозировку при их выполнении
Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности	Физкультминутки и физкультпаузы в течение учебных занятий. Физкультминутки и физкультпаузы как формы занятий физической культурой, их назначение, основное содержание и особенности планирования в режиме учебного дня. Правила подбора упражнений для физкультминуток и определение их дозировки	Характеризовать цель и назначение физкультминуток и физкультпауз в режиме учебного дня. Составлять комплексы физкультминуток с учётом индивидуального состояния организма и особенностей учебной деятельности. Выполнять упражнения физкультминуток и физкультпауз
Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур	Закаливание. Закаливающие процедуры как формы занятий физической культурой. Виды закаливания, их цели и назначение, особенности проведения. Правила выбора и последовательного планирования температурных режимов для закаливающих процедур	Характеризовать цель и значение закаливающих процедур. Выделять виды закаливания и определять их специфические воздействия на организм. Определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться правилами безопасности их проведения
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (2 ч)		
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, физическое проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями. Как проводить самостоятельные занятия	Организация и проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями. Как проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями. Как выбрать и подготовить место для занятий физическими упражнениями. Требования к организации и проведению разнообразных самостоятельных занятий физической культурой. Организация занятий	Выполнять общие требования к организации и проведению разнообразных форм занятий физической культурой в условиях активного отдыха и досуга. Выполнять требования безопасности и гигиенические правила при выборе и организации мест занятий на открытом воздухе. Выявлять нарушения техники безопасности в местах проведения занятий и устранять их. Готовить места занятий на

<p>физическими упражнениями. Как выбрать и подготовить место для занятий физическими упражнениями. Требования к организации и проведению разнообразных самостоятельных занятий физической культурой. Организация занятий физической культурой как условие безопасного выполнения физических требований к организации и проведению разнообразных форм занятий физической культурой в условиях активного отдыха и досуга. Выполнять требования безопасности и гигиенические правила при выборе и организации мест занятий на открытом воздухе. Выявлять нарушения техники безопасности в местах проведения занятий и устранять их. Продолжение 27 ской и технической подготовкой (в условиях спор - тивного зала и открытой спортивной площадки)</p>	<p>физической культурой как условие безопасного выполнения физических требований к организации и проведению разнообразных форм занятий физической культурой в условиях активного отдыха и досуга. Выполнять требования безопасности и гигиенические правила при выборе и организации мест занятий на открытом воздухе. Выявлять нарушения техники безопасности в местах проведения занятий и устранять их. Продолжение ской и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки) упражнений. Особенности подготовки открытых площадок для занятий физическими упражнениями, спортивными и подвижными играми. Особенности подготовки мест занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Как выбирать одежду и обувь для занятий физическими упражнениями. Требования безопасности и гигиены к спортивной одежде и обуви. Правила выбора одежды и обуви для занятий физическими упражнениями</p>	<p>открытом воздухе и в домашних условиях с учётом задач, содержания и форм организации проводимых занятий. Выполнять требования безопасности и гигиенические правила выбора и хранения спортивной одежды и обуви, подбирать их для занятий в соответствии с погодными условиями</p>
<p>Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов</p>	<p>Как составлять комплексы упражнений оздоровительной гимнастики. Оздоровительная гимнастика, её значение в жизни человека. Комплекс физических упражнений, целевое назначение и особенности составления. Характеристика видов и разновидностей комплексов физических упражнений, используемых в самостоятельных занятиях физической культурой. Классификация физических упражнений, включаемых в комплексы, и правила их подбора</p>	<p>Характеризовать оздоровительную гимнастику как форму организации занятий физической культурой, активно содействующую оздоровлению организма. Составлять комплексы упражнений с разной оздоровительной направленностью. Различать упражнения по признаку включённости в работу основных мышечных групп</p>
<p>Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов</p>	<p>Как составлять комплексы упражнений оздоровительной гимнастики. Оздоровительная гимнастика, её значение в жизни человека. Комплекс физических упражнений, целевое назначение и особенности составления. Характеристика видов и разновидностей комплексов</p>	<p>Характеризовать оздоровительную гимнастику как форму организации занятий физической культурой, активно содействующую оздоровлению организма. Составлять комплексы упражнений с разной оздоровительной направленностью.</p>

	физических упражнений, используемых в самостоятельных занятиях физической культурой. Классификация физических упражнений, включаемых в комплексы, и правила их подбора	Различать упражнения по признаку включённости в работу основных мышечных групп
Физическая нагрузка и способы её дозирования	дозирования в зависимости от задач и направленности занятий физической культурой. Способы дозирования. Составление и оформление конспектов занятий оздоровительной физической культурой (комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток). Техника упражнений, используемых в утренней зарядке, на занятиях в домашних условиях (упражнения без предметов, упражнения с гимнастической палкой, стулом, гантелями)	Характеризовать физическую нагрузку как мышечную работу, направленно повышающую активность систем организма. Регулировать физическую нагрузку, используя разные способы её дозирования. Записывать с помощью графических символов общеразвивающие упражнения для самостоятельных занятий. Составлять и оформлять конспекты занятий оздоровительной физической культурой. Описывать технику упражнений для утренней зарядки. Выполнять их в соответствующем темпе и ритме
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 за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности	Как оценивать эффективность занятий физическими упражнениями. Самонаблюдение и самоконтроль. Самонаблюдение, его цели, назначение и основное содержание. Регулярное измерение индивидуальных показателей как элемент самонаблюдения (длина и масса тела, окружность грудной клетки). Правила оформления результатов самонаблюдения по учебным четвертям (триместрам). Самоконтроль как элемент самонаблюдения, основная цель и задачи его применения на уроках физической культуры. Частота сердечных сокращений (ЧСС) как ведущее средство самоконтроля на занятиях физическими упражнениями. Связь ЧСС с характером деятельности человека, величиной физической нагрузки, степенью утомления. Простейшие способы измерения ЧСС. Определение величины нагрузки для разных форм занятий физической культурой	Характеризовать самонаблюдение как длительный процесс постоянной и регулярной регистрации показателей физического развития и физической подготовленности. Определять целевое назначение самонаблюдения для самостоятельных занятий физической культурой. Измерять и оформлять результаты измерения показателей физического развития. Выявлять причины и проводить анализ их динамики по учебным четвертям (триместрам). Регистрировать показатели ЧСС. Пользоваться таблицами показателей ЧСС для выбора величины физической нагрузки. Определять состояние организма по внешним признакам в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями
Физическое совершенствование (68 ч)		
Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели	Виды двигательной деятельности. Физкультурно-оздоровительная деятельность Физкультурно-оздоровительная	Проводить самостоятельные занятия с оздоровительной направленностью

	<p>деятельность как система занятий, направленная на укрепление здоровья. Самостоятельные занятия физической культурой с оздоровительной направленностью</p>	
<p>Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки</p>	<p>Развитие гибкости. Гибкость как физическое качество. Роль и значение развития гибкости для укрепления здоровья и жизнедеятельности человека. Техника выполнения упражнений для развития гибкости с индивидуально подобранной дозировкой</p>	<p>Раскрывать значение развития гибкости для укрепления здоровья, повышения эластичности мышц и связок, подвижности суставов. Выполнять упражнения для повышения подвижности позвоночного столба, амплитуды движений в суставах верхних и нижних конечностей</p>
	<p>Развитие координации движений. Координация как физическое качество. Значение развития координации движений для укрепления здоровья и жизнедеятельности человека. Техника выполнения упражнений для развития координации движений с индивидуально подобранной дозировкой (для развития равновесия, точности движений)</p>	<p>Раскрывать значение развития координации движений. Выполнять упражнения с малым (теннисным) мячом. Выполнять упражнения для развития равновесия в статическом и динамическом режиме</p>
<p>Комплексы дыхательной гимнастики</p>	<p>Дыхательная гимнастика. Дыхательная гимнастика, её значение в укреплении здоровья, профилактике утомления. Техника выполнения дыхательных упражнений</p>	<p>Раскрывать значение дыхательной гимнастики. Выполнять дыхательные упражнения в положении сидя на стуле и в основной стойке</p>
<p>Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры</p>	<p>Формирование стройной фигуры. Связь формирования стройной фигуры с формированием правильной осанки и развитием основных физических качеств. Техника выполнения упражнений с гантелями с индивидуально подобранной дозировкой</p>	<p>Выполнять упражнения с дополнительным отягощением (гантелями) и без него</p>
<p>Гимнастика для профилактики нарушений зрения</p>	<p>Гимнастика для глаз. Гимнастика для глаз и её значение для укрепления здоровья, профилактики перенапряжения и ухудшения зрения. Техника выполнения упражнений для глаз</p>	<p>Раскрывать значение выполнения упражнений для глаз. Выполнять упражнения для глаз</p>
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность</p>	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность Спортивно-оздоровительная деятельность как система занятий различными видами спорта с целью укрепления здоровья, повышения уровня развития физических качеств и совершенствования техники соревновательных действий</p>	<p>Участвовать в спортивно-оздоровительной деятельности</p>

<p>Гимнастика с основами акробатики</p>	<p>Гимнастика с основами акробатики. Гимнастика как вид спорта, краткая историческая справка становления и развития. Акробатика как вид спорта, краткая историческая справка становления и развития. Положительное влияние занятий гимнастикой и акробатикой на укрепление здоровья и развитие физических качеств</p>	<p>Рассказывать об истории становления и развития гимнастики и акробатики. Раскрывать значение занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития физических качеств</p>
<p>Акробатические упражнения</p>	<p>Техника выполнения кувырка вперёд в группировке. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения кувырка вперёд ноги скрестно (см. учебник для III и IV классов). Техника выполнения кувырка назад из упора присев в группировке. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения кувырка назад из упора присев. Техника выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат</p>	<p>Описывать технику выполнения кувырка вперёд в группировке. Выполнять кувырок вперёд в группировке из упора присев. Совершенствовать технику выполнения кувырка вперёд ноги скрестно. Описывать технику выполнения кувырка назад из упора присев в группировке. Выполнять кувырок назад в группировке из упора присев. Описывать технику выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат. Выполнять кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их</p>
<p>Опорные прыжки</p>	<p>Техника опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь (мальчики). Физические упражнения для самостоятельного освоения техники этого опорного прыжка. Техника опорного прыжка на гимнастического козла в упор стоя на коленях, с последующим спрыгиванием из положения основной стойки (девочки). Физические упражнения для самостоятельного освоения техники этого опорного прыжка (см. учебник для IV класса)</p>	<p>Описывать технику выполнения опорных прыжков через гимнастического козла. Выполнять опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь. Выполнять опорный прыжок на гимнастического козла в упор, стоя на коленях. Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их</p>
<p>Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)</p>	<p>Техника передвижения ходьбой вперёд лицом и боком, поворотов, прыжков на низком гимнастическом бревне, запрыгивания на него и спрыгивания с него. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники передвижения разными способами на низком гимнастическом бревне. Техника передвижения ходьбой, прыжками, лёгким бегом и</p>	<p>Описывать технику передвижения на низком гимнастическом бревне и на наклонной гимнастической скамейке. Выполнять передвижения разными способами на низком гимнастическом бревне. Выполнять передвижения разными способами на наклонной гимнастической скамейке. Анализировать правильность выполнения упражнений,</p>

	приставными шагами на наклонной гимнастической скамейке	выявлять грубые ошибки и исправлять их вне.
Лёгкая атлетика	Лёгкая атлетика. Лёгкая атлетика как вид спорта, краткая историческая справка её становления и развития. Положительное влияние занятий лёгкой атлетикой на укрепление здоровья и развитие физических качеств	Демонстрировать знания по истории лёгкой атлетики. Раскрывать роль и значение занятий лёгкой атлетикой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности
Беговые упражнения	Бег на длинные дистанции, характеристика технических особенностей его выполнения. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега на длинные дистанции. Высокий старт и техника его выполнения при беге на длинные дистанции. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения высокого старта.	Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции. Демонстрировать технику бега на длинные дистанции во время учебных забегов. Описывать технику высокого старта. Выполнять высокий старт в беге на длинные дистанции.
	Бег на короткие дистанции и технические особенности его выполнения. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега на короткие дистанции. Низкий старт и техника его выполнения при беге на короткие дистанции. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения низкого старта (см. учебник для IV класса). Легкоатлетические упражнения для развития силы мышц ног и темпа движений	Описывать технику бега на короткие дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на длинные дистанции. Демонстрировать технику бега на короткие дистанции во время учебных забегов. Описывать технику низкого старта. Выполнять низкий старт в беге на короткие дистанции. Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их. Отбирать и выполнять легкоатлетические упражнения, направленно воздействующие на развитие скоростно-силовых качеств, на повышение темпа движений
Прыжковые упражнения	Техника прыжка в длину с разбега спо- собом «согнув ноги». Физические упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка в длину с разбега «согнув ноги»	Описывать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», анализировать правильность её выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники соревновательной деятельности
Упражнения в метании малого мяча	Техника метания малого мяча с места в вертикальную	Описывать технику метания малого мяча с места в

	<p>неподвижную мишень. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча с места.</p> <p>Физические упражнения, направленно воздействующие на развитие координации и точности движений. Физические упражнения, направленно воздействующие на развитие глазомера. Техника метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча на дальность.</p>	<p>вертикальную неподвижную мишень. Демонстрировать технику метания малого мяча с места в вертикальную мишень в соответствии с образцом эталонной техники. Отбирать и выполнять упражнения, улучшающие технику метания малого мяча на точность. Описывать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега в соответствии с образцом эталонной техники.</p>
Лыжные гонки	<p>Лыжные гонки.</p> <p>Лыжные гонки как вид спорта, краткая историческая справка становления и развития. Положительное влияние занятий лыжной подготовкой на укрепление здоровья и развитие физических качеств</p>	<p>Демонстрировать знания по истории становления и развития лыжных гонок как вида спорта. Раскрывать роль и значение занятий лыжной подготовкой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности</p>
Передвижение на лыжах. Попеременный двухшажный ход	<p>Техника попеременного двухшажного хода. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники попеременного двухшажного хода</p>	<p>Описывать технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом во время прохождения учебной дистанции</p>
Повороты, стоя на лыжах. Поворот переступанием	<p>Техника поворота переступанием стоя на месте и в движении. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники поворотов переступанием. Техника поворота переступанием при спуске с небольших пологих склонов. Физические упражнения для самостоятельного освоения поворотов способом переступания при спуске с небольших пологих склонов</p>	<p>Описывать технику поворотов на лыжах переступанием стоя на месте, анализировать правильность исполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику поворотов на лыжах переступанием во время прохождения учебной дистанции. Описывать технику поворотов на лыжах переступанием во время спусков с небольших пологих склонов, анализировать правильность исполнения и выявлять грубые ошибки</p>
Подъём «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой»	<p>Характеристика основных способов подъёма на лыжах и их использование в зависимости от крутизны горы («лесенка», «ёлочка», «полу ёлочка»). Техника</p>	<p>Описывать технику подъёмов на лыжах способами «лесенка», «ёлочка», «полуёлочка», анализировать правильность выполнения и выявлять грубые</p>

	<p>подъёма на лыжах «лесенкой». Физические упражнения для самостоятельного освоения техники подъёма на лыжах «лесенкой». Техника подъёма способом «ёлочка». Физические упражнения для самостоятельного освоения техники подъёма «ёлочкой». Техника подъёма «полуёлочкой». Физические упражнения для самостоятельного освоения техники подъёма «полуёлочкой»</p>	<p>ошибки. Демонстрировать технику подъёма на лыжах «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой» во время прохождения учебной дистанции</p>
<p>Спуск в основной, высокой и низкой стойках</p>	<p>Характеристика основных требований безопасности при спусках и катании с гор на лыжах. Техника спуска с горы в основной стойке. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники спуска в основной стойке. Техника спуска в высокой стойке. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники спуска в высокой стойке. Техника спуска в низкой стойке. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники спуска в низкой стойке с пологого склона</p>	<p>Выполнять правила техники безопасности во время катания на лыжах с гор. Описывать технику спуска с горы в основной, высокой и низкой стойках, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки, характеризовать условия, при которых целесообразно использовать тот или иной способ спуска. Демонстрировать технику спуска с горы в основной, высокой и низкой стойках с пологого склона</p>
<p>Спуск с преодолением бугров и впадин</p>	<p>Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники преодоления бугров и впадин при спуске с горы</p>	<p>Описывать технику преодоления бугров и впадин при спуске с горы, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику преодоления бугров и впадин</p>
<p>Торможение «плугом»</p>	<p>Техника торможения «плугом». Физические упражнения для самостоятельного освоения техники торможения «плугом»</p>	<p>Описывать технику торможения «плугом», анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику торможения «плугом» при спуске с пологого склона. Использовать передвижения, технические приёмы при спусках и подъёмах на лыжах во время прогулок в зимнее время года</p>
<p>Спортивные игры</p>	<p>Спортивные игры. Спортивные игры как средство активного отдыха. Положительное влияние занятий спортивными играми на развитие психических процессов и физических качеств, укрепление здоровья</p>	<p>Раскрывать значение занятий спортивными играми для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности</p>
<p>Баскетбол</p>	<p>Баскетбол как спортивная игра, краткая историческая справка становления и развития. Характеристика основных</p>	<p>Демонстрировать знания по истории становления и развития баскетбола как вида спорта, характеризовать основные</p>

	приёмов игры в баскетбол	соревновательные действия, разрешённые правилами игры
Ловля и передача мяча двумя руками от груди	Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди	Описывать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)
Ведение мяча	Техника ведения баскетбольного мяча. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники ведения баскетбольного мяча(см. учебник для III и IV классов)	Описывать технику ведения баскетбольного мяча, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику ведения мяча в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)
Бросок мяча двумя руками от груди	Техника броска мяча двумя руками от груди с места. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча двумя руками от груди с места	Описывать технику броска мяча двумя руками от груди, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику броска мяча двумя руками от груди
Волейбол	Волейбол как спортивная игра, краткая историческая справка становления и развития. Характеристика основных приёмов игры в волейбол	Демонстрировать знания по истории становления и развития волейбола как вида спорта, характеризовать основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры
Прямая нижняя подача	Техника прямой нижней подачи. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники прямой нижней подачи	Описывать технику прямой нижней подачи, анализировать правильность исполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику прямой нижней подачи в условиях игровой деятельности (подвижные игры)
Приём и передача мяча снизу двумя руками	Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники приёма и передачи мяча снизу	Описывать технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками в условиях игровой деятельности (подвижные игры, эстафеты)
Передача мяча сверху двумя руками	Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками	Описывать технику приёма и передачи мяча сверху двумя руками, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки Демонстрировать технику приёма и передачи мяча сверху двумя руками в условиях игровой

		деятельности (подвижные игры, эстафеты)
--	--	---

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
IX класс (68 ч)		
Знания о физической культуре (в процессе урока)		
Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования)	Знания о физической культуре. Туристские походы как форма активного отдыха. Организация и проведение пеших туристских походов. Туристские походы как форма активного отдыха, их виды и разновидности, связь с укреплением здоровья и восстановлением работоспособности, воспитанием личностных качеств и расширением кругозора. Правила подготовки к пешим походам, распределение обязанностей и походного снаряжения среди участников, подгонка одежды и обуви, выбор рюкзака и его укладка. Организация походного бивака, выбор места, установка палатки, разведение костра. Приготовление пищи в походных условиях.	Характеризовать различные виды туристских походов, их положительное влияние на состояние здоровья человека, восстановление физической и умственной работоспособности, воспитание личностных качеств. Выбирать и составлять маршруты пеших походов, выполнять правила передвижения по маршруту. Соблюдать технику безопасности, правильно комплектовать и укладывать рюкзак, готовить снаряжение, выбирать одежду и обувь, содержать её во время походов в соответствии с гигиеническими требованиями. Организовывать походный бивак, правильно устанавливать палатки и разводить костёр, готовить пищу, убирать место стоянки при «сворачивании» бивака
Здоровье и здоровый образ жизни	Здоровье и здоровый образ жизни. Здоровье и его основные компоненты в соответствии с определением Всемирной организации здравоохранения. Здоровый образ жизни как способ активной жизнедеятельности человека, проявляющийся в бережном отношении к собственному здоровью, организации отдыха и досуга средствами физической культуры и спорта; его основные факторы и формы организации. Рациональное питание. Режим питания и его основные характеристики. Правила подбора дневного рациона питания. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Вредные привычки и их негативное влияние на здоровье человека, его физическое и психическое развитие	Характеризовать основные компоненты здоровья, раскрывать понятие «здоровье». Приводить примеры проявления физического, душевного и социального благополучия под влиянием разнообразных занятий физической культурой. Раскрывать понятие «здоровый образ жизни». Раскрывать понятие «рациональное питание». Характеризовать режим питания. Доказывать негативное влияние вредных привычек на здоровье человека. Раскрывать значение физической культуры и спорта в профилактике вредных привычек».

Проведение банных процедур	Правила проведения банных процедур. Целебные свойства бани. История банных процедур. Банные процедуры у народов Древней Греции, Древнего Рима, Древней Руси и особенности их проведения. Лечебные свойства банных процедур. Правила проведения банных процедур	Раскрывать оздоровительные свойства русской бани, её положительное влияние на восстановление и закаливание организма. Проводить банные процедуры. Соблюдать правила их безопасного проведения
Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом	Оказание доврачебной помощи во время занятий физическими упражнениями и активного отдыха. Характеристика наиболее распространённых травм (ушибы, растяжения, потертости и вывихи) при занятиях физической культурой и причины их возникновения. Общие правила оказания первой доврачебной помощи	Характеризовать причины возможного появления травм во время занятий физической культурой. Называть основные признаки лёгких травм. Оказывать первую доврачебную помощь при травмах
Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовкой (2 ч)		
Профессионально - прикладная физическая подготовка	Профессионально-прикладная физическая подготовка. Виды труда. Требования к физическим и психическим качествам в отдельных наиболее распространённых профессиях. Профессионально-прикладная физическая подготовка как специально организованный процесс развития физических качеств, необходимых для освоения трудовых действий и повышения работоспособности в избранном виде профессиональной деятельности. Задачи профессионально-прикладной физической подготовки	Характеризовать умственный, физический и смешанный виды труда как основные в структуре различных видов профессиональной деятельности. Определять работоспособность как показатель производительности трудовой деятельности. Раскрывать специфические задачи, которые решаются в процессе занятий профессионально-прикладной физической подготовкой
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	Физические упражнения для самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Связь выносливости с физической работоспособностью. Комплексы упражнений для развития общей выносливости. Комплексы упражнений для развития подвижности суставов пальцев рук, запястья, плеча и предплечья, бедра, голени и стопы. Комплекс упражнений для развития статической силы и статической выносливости. Комплекс упражнений для развития простой реакции. Комплекс упражнений для развития координации движений. Комплекс упражнений	Составлять комплексы упражнений для развития основных физических качеств. Подбирать их дозировку с учётом индивидуальной физической подготовленности и включать в самостоятельные занятия физическими упражнениями и прикладно ориентированной физической подготовкой.

	для развития устойчивости к выполнению работы в вынужденных позах. Комплекс упражнений для развития дыхательного аппарата	
Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб	Измерение функциональных резервов организма. Функциональные резервы организма как повышенные возможности его систем адаптироваться к внешним условиям, проявлять устойчивость к стрессовым ситуациям без ущерба для здоровья. Функциональные пробы, их цель и назначение, способы организации и проведения, оценивание индивидуальных результатов: проба Штанге; проба Генча; проба Рурье	Раскрывать понятие «функциональные резервы организма». Измерять резервные возможности организма с помощью различных функциональных проб. Оценивать и характеризовать индивидуальные результаты
Физическое совершенствование (68 ч)		
Физкультурно-оздоровительная деятельность. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз	Виды двигательной деятельности (14 ч). Физкультурно-оздоровительная деятельность. Индивидуальные комплексы упражнений с прикладно ориентированной направленностью. Комплексы упражнений для занятий оздоровительной физической культурой. Упражнения для профилактики неврозов. Упражнения для профилактики неврозов, их содержание, последовательность выполнения и дозировка	Составлять комплексы упражнений и подбирать их дозировку, исходя из индивидуального самочувствия, показателей физической и умственной работоспособности. Выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры. Составлять и выполнять индивидуальные комплексы упражнений для профилактики неврозов и стрессов
Спортивно-оздоровительная деятельность. Акробатические упражнения и комбинации	Спортивно-оздоровительная деятельность (64 ч). Гимнастика с основами акробатики. Акробатические комбинации, основные правила их составления и выполнения. Совершенствование техники ранее освоенных акробатических комбинаций. Совершенствование техники кувырка с разбега. Примерная зачётная акробатическая комбинация (юноши)	Руководствоваться правилами составления индивидуальных акробатических комбинаций из ранее разученных упражнений, оценивать их технику, выявлять и исправлять технические ошибки. Совершенствовать технику выполнения акробатических комбинаций и отдельных упражнений в групповых формах организации учебной деятельности. Находить ошибки в технике выполнения упражнений у своих одноклассников и предлагать способы их устранения
Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девушки)	Совершенствование техники ранее освоенной комбинации на гимнастическом бревне (девушки). Техника танцевальных шагов польки, выполняемых на гимнастическом бревне.	Описывать технику танцевальных шагов польки, выполняемых на гимнастическом бревне, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их устранения.

	<p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники танцевальных шагов польки, выполняемых на гимнастическом бревне. Техника соскока из упора присев в стойку боком к гимнастическому бревну. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники соскока из упора присев в стойку боком к гимнастическому бревну. ревне (девушки)</p>	<p>Демонстрировать способы самостраховки и предупреждения травматизма. Осваивать самостоятельно и демонстрировать в условиях учебной деятельности технику танцевальных шагов польки, выполняемых на гимнастическом бревне. Описывать технику соскоков, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их устранения. Демонстрировать способы самостраховки и предупреждения травматизма. Осваивать самостоятельно и демонстрировать в условиях учебной деятельности технику соскоков. Составлять индивидуальные комбинации, исходя из своих особенностей техники выполнения гимнастических упражнений</p>
<p>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (юноши)</p>	<p>Совершенствование техники ранее освоенных упражнений на гимнастической перекладине, предназначенных для самостоятельного составления индивидуальных гимнастических комбинаций (см. учебники для V–VII классов). Примерная зачётная комбинация на гимнастической перекладине (юноши)</p>	<p>Разучивать и совершенствовать технику гимнастических комбинаций в групповых формах организации учебной деятельности. Находить ошибки в технике выполнения упражнений у своих одноклассников и предлагать способы их устранения. Оценивать выполнение гимнастических комбинаций своими одноклассниками с помощью эталонного образца</p>
<p>Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча</p>	<p>Лёгкая атлетика. Совершенствование техники ранее освоенных беговых и прыжковых упражнений, упражнений в метании малого мяча (см. учебники для VII–VIII классов). Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в беговых и прыжковых упражнениях, упражнениях в метании малого мяча с разбега. Планирование тренировочных занятий по совершенствованию техники и спортивного результата.</p>	<p>Совершенствовать технику бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжков и метания малого мяча в групповых формах организации учебной деятельности. Находить ошибки у своих одноклассников и предлагать способы их устранения. Демонстрировать максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности. Планировать тренировочные занятия</p>
<p>Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Подъёмы, спуски, повороты, торможение</p>	<p>Лыжные гонки. Совершенствование техники передвижения ранее освоенными лыжными ходами (см. учебники для VI–VIII классов). Подводящие</p>	<p>Совершенствовать технику передвижения на лыжах ранее освоенными лыжными ходами в групповых формах организации учебной деятельности, находить</p>

	<p>и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в передвижениях на лыжах.</p> <p>Планирование тренировочных занятий по совершенствованию техники передвижения на лыжах на тренировочных дистанциях.</p> <p>Техника одновременного бесшажного хода.</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники одновременного бесшажного хода. Техника торможения боковым соскальзыванием.</p>	<p>ошибки у одноклассников и предлагать способы их устранения. Демонстрировать максимально возможный индивидуальный результат в прохождении соревновательных дистанций. Описывать технику одновременного бесшажного хода, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их устранения. Осваивать самостоятельно и демонстрировать технику одновременного бесшажного хода в условиях учебной и соревновательной деятельности. Описывать технику торможения боковым соскальзыванием, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их устранения.</p>
	<p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники торможения боковым соскальзыванием.</p> <p>Совершенствование техники перехода с одного лыжного хода на другой (см. учебники для VI–VIII классов). Техника лыжных переходов: переход без шага; переход через шаг; прямой переход; переход с одновременного хода на попеременный; переход с неоконченным отталкиванием палкой. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники лыжных переходов.</p> <p>Правила прохождения соревновательных дистанций, выбор скорости передвижения и лыжного хода в зависимости от профиля трассы, техники владения основными способами передвижения, индивидуального самочувствия</p>	<p>Осваивать самостоятельно и демонстрировать технику торможения боковым соскальзыванием в условиях учебной и соревновательной деятельности. Совершенствовать технику перехода с одного лыжного хода на другой в групповых формах организации учебной деятельности, находить ошибки у одноклассников и предлагать способы их устранения. Описывать технику основных лыжных переходов, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их устранения. Осваивать самостоятельно и демонстрировать технику лыжных переходов в условиях учебной и соревновательной деятельности. Выбирать скорость и способ передвижения по соревновательной дистанции</p>
Спортивные игры	<p>Спортивные игры.</p> <p>Спортивные игры как средство активного отдыха.</p> <p>Положительное влияние занятий спортивными играми на развитие психических процессов и физических качеств, укрепление здоровья</p>	<p>Раскрывать значение занятий спортивными играми для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности</p>
Баскетбол	<p>Баскетбол как спортивная игра, краткая историческая справка становления и развития.</p> <p>Характеристика основных</p>	<p>Демонстрировать знания по истории становления и развития баскетбола как вида спорта, характеризовать основные</p>

	приёмов игры в баскетбол	соревновательные действия, разрешённые правилами игры
Ловля и передача мяча двумя руками от груди	Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди	Описывать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)
Ведение мяча	Техника ведения баскетбольного мяча. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники ведения баскетбольного мяча(см. учебник для III и IV классов)	Описывать технику ведения баскетбольного мяча, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику ведения мяча в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)
Бросок мяча двумя руками от груди	Техника броска мяча двумя руками от груди с места. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча двумя руками от груди с места	Описывать технику броска мяча двумя руками от груди, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику броска мяча двумя руками от груди
Волейбол	Волейбол как спортивная игра, краткая историческая справка становления и развития. Характеристика основных приёмов игры в волейбол	Демонстрировать знания по истории становления и развития волейбола как вида спорта, характеризовать основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры
Прямая нижняя подача	Техника прямой нижней подачи. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники прямой нижней подачи	Описывать технику прямой нижней подачи, анализировать правильность исполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику прямой нижней подачи в условиях игровой деятельности (подвижные игры)
Приём и передача мяча снизу двумя руками	Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники приёма и передачи мяча снизу	Описывать технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками в условиях игровой деятельности (подвижные игры, эстафеты)
Передача мяча сверху двумя руками	Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками	Описывать технику приёма и передачи мяча сверху двумя руками, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки Демонстрировать технику приёма и передачи мяча сверху двумя руками в условиях игровой

		деятельности (подвижные игры, эстафеты)
Прикладно ориентированная физкультурная деятельность. Прикладно ориентированная физическая подготовка	Прикладно ориентированная физическая подготовка (20 ч). Совершенствование техники ранее освоенных прикладно ориентированных упражнений (в беге, прыжках, лазаньи и др.)	Совершенствовать технику ранее освоенных прикладно ориентированных упражнений в групповых формах организации учебной деятельности. Находить ошибки у своих одноклассников и предлагать способы их устранения. Преодолевать искусственные и естественные полосы препятствий, используя прикладно ориентированные способы передвижения, проявлять смелость, волю, самообладание, уверенность
Общефизическая подготовка	Физические упражнения из базовых видов спорта, направленные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости, ловкости. Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма	Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Демонстрировать ежегодный прирост в развитии основных физических качеств

Разделы программы	Модуль программы «Школьный урок»	6 класс (часы)	7 класс (часы)	8 класс (часы)	9 класс (часы)	Всего (часы)
Раздел 1: Знания о физической культуре	Уроки безопасности. Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ. Викторина. Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания.	В процесс е урока	В процесс е урока	В процесс е урока	В процесс е урока	
Раздел 2: Способы самостоятельной деятельностью		2	2	2		6
Организация и проведение занятий профессиональной подготовке					2	2
Раздел 2: Физическое совершенствование	Эстафета, посвященная Дню Победы Смотр строя и песни	66	66	66	66	264

Из них: -легкая атлетика -гимнастика с основами акробатики -лыжная подготовка -спортивные игры	Легкоатлетический кросс. Урок Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжня России. Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ.					
Раздел 3 Физкультурно-оздоровительная деятельность	Урок безопасности «Правила безопасного поведения во время летних каникул»					
Итого		68	68	68	68	272

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 6 классов

№ урока	Дата		Тема урока	Вид контроля
	план	факт		
<p>Легкая атлетика. (17ч.) Создать условия для формирования правильного двигательного навыка в беге: короткие дистанции; эстафетный бег. Создать условия для овладения учащимися навыков прыжков в длину с разбега «согнув ноги». Создать условия для формирования навыков метания мяча на дальность. Создать условия для формирования навыков в беге на средние дистанции.</p>				
1	01.09		Спринтерский бег, эстафетный бег. Учить бегу на дистанции 30 м., 60 м.: старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Учить: эстафетному бегу: быстрее пронести эстафетную палочку от старта до финиша	Знать технику безопасности на занятиях л\а. Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м
2	05.09			Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м
3	08.09			Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м
4	12.09			Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м
5	15.09			Уметь передавать эстафеты на скорости.
6	19.22			Уметь передавать эстафеты на скорости.
7	22.09			Уметь передавать эстафеты на скорости.
8	26.09			Уметь передавать эстафеты на скорости.
9	29.09		Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча. Учить выполнять: разбег, отталкивание, правильно приземляться. Учить выполнять: разбег, бросок, торможение после броска.	Уметь прыгать в длину с быстрого разбега, с 7-9 шагов.
10	03.10			Уметь прыгать в длину с быстрого разбега, с 7-9 шагов.
11	06.10			Уметь прыгать в длину с разбега. Уметь метать мяч в мишень и на дальность
12	10.10			Уметь прыгать в длину с разбега. Уметь метать мяч в мишень и на

				дальность
13	13.10			Уметь прыгать в длину с разбега. Уметь метать мяч в мишень и на дальность
14	17.10		Бег на средние дистанции Учить бегу на средние дистанции	Уметь пробегать дистанцию 1000 м на результат.
15	20.10			Уметь пробегать дистанцию 1000 м на результат
16	24.10			Уметь пробегать дистанцию 1000 м. Текущий.
17	27.10			Уметь пробегать дистанцию 1000 м. Текущий.
Спортивные игры (10ч.) Создать условия для: овладения умениями и навыками игры в баскетбол, развивать выносливость и ловкость и координационные способности, воспитывать коллективизм, волевые качества.				
18	07.11		Баскетбол Учить: передаче мяча двумя руками от груди в движении. Совершенствовать: ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, передача мяча двумя руками от груди в движении, игра в мини-баскетбол. Обучать сочетать: приёмы ведения, передачи бросок. Совершенствовать: остановка двумя шагами, передача мяча двумя руками от груди в движении. Учить: ведению мяча с разной высотой отскока. Совершенствовать: бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча, передача мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять передачу мяча двумя руками от груди в движении
19	10.11			Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять передачу мяча двумя руками от груди в движении
20	14.11			Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять остановку двумя шагами. Оценка техники ведения мяча с изменением направления и высоты отскока
21	17.11			Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять ведение мяча с разной высотой отскока.
22	21.11			Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять ведение мяча с разной высотой отскока.
23	24.11			Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.

			парах на месте и в движении. Учить передачи мяча в тройках в движении.	Выполнять ведение мяча с разной высотой отскока, бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли.
24	28.11			Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять ведение мяча с разной высотой отскока, бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли.
25	01.12			Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять перехват мяча и вырывание мяча. Оценка техники броска мяча одной от плеча в движении после ловли мяча
26	05.12			Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.
27	08.12			Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.
<p>Гимнастика (11ч.) Создать условия для формирования навыков: коллективных действий в строю, воспитания дисциплины и организованности, формирования правильной осанки. Создать условия для совершенствования: выполнения висов, развитие силовых способностей. Создать условия для умения выполнять упражнения в равновесии. Создать условия для обучения акробатического упражнения: «мост» из положения стоя, совершенствования овладения навыков выполнения двух кувырков слитно, лазание по канату в три приёма, развивать координационные способности.</p>				
28	12.12		Висы Строевые упражнения. Учить: размыканию и смыканию на месте, выполнять строевой шаг, вис лёжа, вис присев.	Знать т. б. на уроках гимнастики. Знать страховку и помощь при выполнении гимн. упр. Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять висы.
29	15.12			Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять висы.
30	19.12			Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять висы.
31	22.12		Прикладные упражнения,	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь ходить по

			упражнения в равновесии. Учить выполнять:	гимнаст. скамейке с различными положениями рук и ног.
32	26.12		упражнения на гимнаст. скамейки с различными положениями рук и ног, выполнять повороты на гимнаст. скамейке и бревне, умение разойтись при встрече с товарищем на узкой опоре, развивать координацию движений и чувства равновесия,	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь ходить по бревну с различными положениями рук и ног
33	29.12		два кувырка слитно, лазанию по канату в три приёма.	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь ходить по бревну с различными положениями рук и ног
34	13.01		Акробатика, лазанье Учить: выполнять мост из положения стоя, два кувырка слитно, лазанию по канату в три приёма.	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять повороты на гимнастической скамейке и бревне.
35	16.01			Уметь выполнять «мост» из положения стоя.
36	29.01			Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации
37	23.01			Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации
38	26.01			Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации
Лыжная подготовка (8ч.)				
39	30.01		Лыжные ходы. Учить: передвигаться одновременным бесшажным ходом, одновременным двухшажным ходом.	Текущий. Уметь передвигаться на лыжах 1500 м.
40	02.02			Текущий. Уметь передвигаться на лыжах 1500 м.
41	06.02			Текущий. Уметь чередовать изученные ходы передвигаясь по лыжне. Увеличивать угол отведения задника пыток лыж во время торможения «плугом»
42	09.02			Текущий. Уметь чередовать изученные ходы передвигаясь по лыжне. Увеличивать угол отведения задника пыток лыж во время торможения «плугом»
43	13.02		Подъемы. Учить: подъему «елочкой» на крутом спуске.	Уметь применять изученные приемы передвижения по дистанции. Уметь подниматься

				«елочкой».
44	16.02			Уметь применять изученные приемы передвижения по дистанции. Уметь подниматься «елочкой».
45	20.02		Торможение. Учить: торможению «упором» Повороты Учить: повороту упором.	Уметь проходить короткие отрезки разученными способами с максимальной скоростью. Уметь тормозить «упором».
46	21.02			Передвижение 2 км. Уметь выполнять поворот и торможение упором

Спортивные игры (11ч.)

Создать условия для овладения умениями и навыками игры в волейбол. Развивать чувства коллективизма, закаливать волю и укреплять здоровье

47	27.02		Волейбол. Обучать: выполнять передачи и приёмы мяча после передвижения, совершенствовать передачу мяча сверху двумя руками в парах и над собой, приём мяча снизу двумя руками в парах, нижняя прямая подача мяча.	Соблюдение правил техники безопасности на уроках. Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, передачи и приёмы мяча после передвижения.
48	02.03			Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам. Выполнять передачу мяча сверху двумя руками в парах и над собой.
49	06.03			Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам. Выполнять передачу мяча сверху двумя руками в парах и над собой.
50	09.03			Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам. Выполнять передачу мяча сверху двумя руками в парах и над собой.
51	13.03			Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам. Выполнять технические приемы.
52	16.03			Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам. Выполнять технические приемы.
53	20.03			Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам. Выполнять технические приемы. Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах

54	23.03			Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.
55	03.04			Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.
56	06.04			Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы. Оценка техники приема мяча двумя руками снизу в парах
57	10.04			Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.
Легкая атлетика (11ч.)				
Создать у учащихся представление о технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания»				
58	13.04		Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м
59	17.04			Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м
60	20.04			Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м
61	24.04			Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м
62	27.04			Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м
63	01.05			Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м
64	04.05			Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м
65	08.05			Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м
66	11.05			Уметь в равномерном темпе бегать до 10 мин.
67	15.05			Уметь в равномерном темпе бегать до 12 мин. Бег под гору.

68	18.05			Уметь в равномерном темпе бегать до 15 мин. Оценка без учета времени
----	-------	--	--	--

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 7 классов

№ урока	Дата		Тема урока	Вид контроля
	план	факт		
<p>Легкая атлетика. (17ч.) Создать условия для формирования правильного двигательного навыка в беге: короткие дистанции; эстафетный бег. Создать условия для овладения учащимися навыков прыжков в длину с разбега «согнув ноги». Создать условия для формирования навыков метания мяча на дальность. Создать условия для формирования навыков в беге на средние дистанции.</p>				
1	01.09		Спринтерский бег, эстафетный бег. Учить бегу на дистанции 30 м., 60 м.: старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Учить: эстафетному бегу: быстрее пронести эстафетную палочку от старта до финиша	Знать технику безопасности на занятиях л\а. Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м
2	05.09			Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м
3	08.09			Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м
4	12.09			Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м
5	15.09			Уметь передавать эстафеты на скорости.
6	19.22			Уметь передавать эстафеты на скорости.
7	22.09			Уметь передавать эстафеты на скорости.
8	26.09			Уметь передавать эстафеты на скорости.
9	29.09		Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча. Учить выполнять: разбег, отталкивание, правильно приземляться. Учить выполнять: разбег, бросок, торможение после броска.	Уметь прыгать в длину с быстрого разбега, с 7-9 шагов.
10	03.10			Уметь прыгать в длину с быстрого разбега, с 7-9 шагов.
11	06.10			Уметь прыгать в длину с разбега. Уметь метать мяч в мишень и на дальность
12	10.10			Уметь прыгать в длину с разбега. Уметь метать мяч в мишень и на

				дальность
13	13.10			Уметь прыгать в длину с разбега. Уметь метать мяч в мишень и на дальность
14	17.10		Бег на средние дистанции Учить бегу на средние дистанции	Уметь пробегать дистанцию 1000 м на результат.
15	20.10			Уметь пробегать дистанцию 1000 м на результат
16	24.10			Уметь пробегать дистанцию 1000 м. Текущий.
17	27.10			Уметь пробегать дистанцию 1000 м. Текущий.
Спортивные игры (10ч.) Создать условия для: овладения умениями и навыками игры в баскетбол, развивать выносливость и ловкость и координационные способности, воспитывать коллективизм, волевые качества.				
18	07.11		Баскетбол Учить: передаче мяча двумя руками от груди в движении. Совершенствовать: ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, передача мяча двумя руками от груди в движении, игра в мини-баскетбол. Обучать сочетать: приёмы ведения, передачи бросок. Совершенствовать: остановка двумя шагами, передача мяча двумя руками от груди в движении. Учить: ведению мяча с разной высотой отскока. Совершенствовать: бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча, передача мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять передачу мяча двумя руками от груди в движении
19	10.11			Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять передачу мяча двумя руками от груди в движении
20	14.11			Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять остановку двумя шагами. Оценка техники ведения мяча с изменением направления и высоты отскока
21	17.11			Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять ведение мяча с разной высотой отскока.
22	21.11			Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять ведение мяча с разной высотой отскока.
23	24.11			Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.

			парах на месте и в движении. Учить передачи мяча в тройках в движении.	Выполнять ведение мяча с разной высотой отскока, бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли.
24	28.11			Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять ведение мяча с разной высотой отскока, бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли.
25	01.12			Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять перехват мяча и вырывание мяча. Оценка техники броска мяча одной от плеча в движении после ловли мяча
26	05.12			Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.
27	08.12			Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.
<p>Гимнастика (11ч.) Создать условия для формирования навыков: коллективных действий в строю, воспитания дисциплины и организованности, формирования правильной осанки. Создать условия для совершенствования: выполнения висов, развитие силовых способностей. Создать условия для умения выполнять упражнения в равновесии. Создать условия для обучения акробатического упражнения: «мост» из положения стоя, совершенствования овладения навыков выполнения двух кувырков слитно, лазание по канату в три приёма, развивать координационные способности.</p>				
28	12.12		Висы Строевые упражнения. Учить: размыканию и смыканию на месте, выполнять строевой шаг, вис лёжа, вис присев.	Знать т. б. на уроках гимнастики. Знать страховку и помощь при выполнении гимн. упр. Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять висы.
29	15.12			Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять висы.
30	19.12			Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять висы.
31	22.12		Прикладные упражнения,	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь ходить по

			упражнения в равновесии. Учить выполнять:	гимнаст. скамейке с различными положениями рук и ног.
32	26.12		упражнения на гимнаст. скамейки с различными положениями рук и ног, выполнять повороты на гимнаст. скамейке и бревне, умение	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь ходить по бревну с различными положениями рук и ног
33	29.12		разойтись при встрече с товарищем на узкой опоре, развивать координацию движений и чувства равновесия,	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь ходить по бревну с различными положениями рук и ног
34	13.01		два кувырка слитно, лазанию по канату в три приёма.	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять повороты на гимнастической скамейке и бревне.
35	16.01		Акробатика, лазанье Учить: выполнять мост из положения стоя, два	Уметь выполнять «мост» из положения стоя.
36	29.01		кувырка слитно, лазанию по канату в три приёма.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации
37	23.01			Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации
38	26.01			Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации
Лыжная подготовка (8ч.)				
39	30.01		Лыжные ходы. Учить: передвигаться	Текущий. Уметь передвигаться на лыжах 1500 м.
40	02.02		одновременным бесшажным ходом,	Текущий. Уметь передвигаться на лыжах 1500 м.
41	06.02		одновременным двухшажным ходом.	Текущий. Уметь чередовать изученные ходы передвигаясь по лыжне. Увеличивать угол отведения задника пыток лыж во время торможения «плугом»
42	09.02			Текущий. Уметь чередовать изученные ходы передвигаясь по лыжне. Увеличивать угол отведения задника пыток лыж во время торможения «плугом»
43	13.02		Подъемы. Учить: подъему «елочкой» на крутом спуске.	Уметь применять изученные приемы передвижения по дистанции. Уметь подниматься

				«елочкой».
44	16.02			Уметь применять изученные приемы передвижения по дистанции. Уметь подниматься «елочкой».
45	20.02		Торможение. Учить: торможению «упором» Повороты Учить: повороту упором.	Уметь проходить короткие отрезки разученными способами с максимальной скоростью. Уметь тормозить «упором».
46	21.02			Передвижение 2 км. Уметь выполнять поворот и торможение упором

Спортивные игры (11ч.)

Создать условия для овладения умениями и навыками игры в волейбол. Развивать чувства коллективизма, закаливать волю и укреплять здоровье

47	27.02		Волейбол. Обучать: выполнять передачи и приёмы мяча после передвижения, совершенствовать передачу мяча сверху двумя руками в парах и над собой, приём мяча снизу двумя руками в парах, нижняя прямая подача мяча.	Соблюдение правил техники безопасности на уроках. Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, передачи и приёмы мяча после передвижения.
48	02.03			Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам. Выполнять передачу мяча сверху двумя руками в парах и над собой.
49	06.03			Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам. Выполнять передачу мяча сверху двумя руками в парах и над собой.
50	09.03			Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам. Выполнять передачу мяча сверху двумя руками в парах и над собой.
51	13.03			Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам. Выполнять технические приемы.
52	16.03			Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам. Выполнять технические приемы.
53	20.03			Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам. Выполнять технические приемы. Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах

54	23.03			Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.
55	03.04			Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.
56	06.04			Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы. Оценка техники приема мяча двумя руками снизу в парах
57	10.04			Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.
Легкая атлетика (11ч.)				
Создать у учащихся представление о технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания»				
58	13.04		Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м
59	17.04			Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м
60	20.04			Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м
61	24.04			Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м
62	27.04			Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м
63	01.05			Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м
64	04.05			Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м
65	08.05			Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м
66	11.05			Уметь в равномерном темпе бегать до 10 мин.
67	15.05			Уметь в равномерном темпе бегать до 12 мин. Бег под гору.

68	18.05			Уметь в равномерном темпе бегать до 15 мин. Оценка без учета времени
----	-------	--	--	--

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 8 классов

№ урока	Дата		Тема урока	Вид контроля
	план	факт		
<p>Легкая атлетика. (17ч.) Создать условия для формирования правильного двигательного навыка в беге: короткие дистанции; эстафетный бег. Создать условия для овладения учащимися навыков прыжков в длину с разбега «согнув ноги». Создать условия для формирования навыков метания мяча на дальность. Создать условия для формирования навыков в беге на средние дистанции.</p>				
1	01.09		Спринтерский бег, эстафетный бег. Учить бегу на дистанции 30 м., 60 м.: старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Учить: эстафетному бегу: быстрее пронести эстафетную палочку от старта до финиша	Знать технику безопасности на занятиях л\а. Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м
2	06.09			Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м
3	09.09			Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м
4	13.09			Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м
5	16.09			Уметь передавать эстафеты на скорости.
6	20.09			Уметь передавать эстафеты на скорости
7	23.09			Уметь передавать эстафеты на скорости
8	27.09			Уметь передавать эстафеты на скорости
9	30.09		Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча. Учить выполнять: разбег, отталкивание, правильно приземляться. Учить выполнять: разбег, бросок, торможение после броска.	Уметь прыгать в длину с быстрого разбега, с 7-9 шагов.
10	03.10			Уметь прыгать в длину с быстрого разбега, с 7-9 шагов.
11	06.10			Уметь прыгать в длину с разбега. Уметь метать мяч в мишень и на дальность
12	10.10			Уметь прыгать в длину с разбега. Уметь метать мяч в мишень и на

				дальность
13	13.10			Уметь прыгать в длину с разбега. Уметь метать мяч в мишень и на дальность
14	17.10		Бег на средние дистанции Учить бегу на средние дистанции	Уметь пробегать дистанцию 1000 м на результат.
15	20.10			Уметь пробегать дистанцию 1000 м на результат
16	24.10			Уметь пробегать дистанцию 1000 м. Текущий.
17	27.10			Уметь пробегать дистанцию 1000 м. Текущий.
Спортивные игры (10ч.) Создать условия для: овладения умениями и навыками игры в баскетбол, развивать выносливость и ловкость и координационные способности, воспитывать коллективизм, волевые качества.				
18	07.11		Баскетбол Учить: передаче мяча двумя руками от груди в движении. Совершенствовать: ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, передача мяча двумя руками от груди в движении, игра в мини-баскетбол. Обучать сочетать: приёмы ведения, передачи бросок. Совершенствовать: остановка двумя шагами, передача мяча двумя руками от груди в движении. Учить: ведению мяча с разной высотой отскока. Совершенствовать: бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча, передача мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять передачу мяча двумя руками от груди в движении
19	10.11			Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять передачу мяча двумя руками от груди в движении
20	14.11			Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять остановку двумя шагами. Оценка техники ведения мяча с изменением направления и высоты отскока
21	17.11			Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять ведение мяча с разной высотой отскока.
22	21.11			Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять ведение мяча с разной высотой отскока.
23	24.11			Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.

			парах на месте и в движении. Учить передачи мяча в тройках в движении.	Выполнять ведение мяча с разной высотой отскока, бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли.
24	28.11			Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять ведение мяча с разной высотой отскока, бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли.
25	01.12			Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять перехват мяча и вырывание мяча. Оценка техники броска мяча одной от плеча в движении после ловли мяча
26	05.12			Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.
27	08.12			Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.
<p>Гимнастика (11ч.) Создать условия для формирования навыков: коллективных действий в строю, воспитания дисциплины и организованности, формирования правильной осанки. Создать условия для совершенствования: выполнения висов, развитие силовых способностей. Создать условия для умения выполнять упражнения в равновесии. Создать условия для обучения акробатического упражнения: «мост» из положения стоя, совершенствования овладения навыков выполнения двух кувырков слитно, лазание по канату в три приёма, развивать координационные способности.</p>				
28	12.12		Висы Строевые упражнения. Учить: размыканию и смыканию на месте, выполнять строевой шаг, вис лёжа, вис присев.	Знать т. б. на уроках гимнастики. Знать страховку и помощь при выполнении гимн. упр. Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять висы.
29	15.12			Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять висы.
30	19.12			Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять висы.
31	22.12		Прикладные упражнения,	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь ходить по

			упражнения в равновесии. Учить выполнять:	гимнаст. скамейке с различными положениями рук и ног.
32	26.12		упражнения на гимнаст. скамейки с различными положениями рук и ног, выполнять повороты на гимнаст. скамейке и бревне, умение	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь ходить по бревну с различными положениями рук и ног
33	29.12		разойтись при встрече с товарищем на узкой опоре, развивать координацию движений и чувства равновесия,	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь ходить по бревну с различными положениями рук и ног
34	13.01		два кувырка слитно, лазанию по канату в три приёма.	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять повороты на гимнастической скамейке и бревне.
35	16.01		Акробатика, лазанье Учить: выполнять мост из положения стоя, два	Уметь выполнять «мост» из положения стоя.
36	29.01		кувырка слитно, лазанию по канату в три приёма.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации
37	23.01			Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации
38	26.01			Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации
Лыжная подготовка (8ч.)				
39	30.01		Лыжные ходы. Учить: передвигаться	Текущий. Уметь передвигаться на лыжах 1500 м.
40	02.02		одновременным бесшажным ходом,	Текущий. Уметь передвигаться на лыжах 1500 м.
41	06.02		одновременным двухшажным ходом.	Текущий. Уметь чередовать изученные ходы передвигаясь по лыжне. Увеличивать угол отведения задника пыток лыж во время торможения «плугом»
42	09.02			Текущий. Уметь чередовать изученные ходы передвигаясь по лыжне. Увеличивать угол отведения задника пыток лыж во время торможения «плугом»
43	13.02		Подъемы. Учить: подъему «елочкой» на крутом спуске.	Уметь применять изученные приемы передвижения по дистанции. Уметь подниматься

				«елочкой».
44	16.02			Уметь применять изученные приемы передвижения по дистанции. Уметь подниматься «елочкой».
45	20.02		Торможение. Учить: торможению «упором» Повороты. Учить: повороту упором.	Уметь проходить короткие отрезки разученными способами с максимальной скоростью. Уметь тормозить «упором».
46	21.02			Передвижение 2 км. Уметь выполнять поворот и торможение упором

Спортивные игры (11ч.)

Создать условия для овладения умениями и навыками игры в волейбол. Развивать чувства коллективизма, закаливать волю и укреплять здоровье

47	27.02		Волейбол. Обучать: выполнять передачи и приёмы мяча после передвижения, совершенствовать передачу мяча сверху двумя руками в парах и над собой, приём мяча снизу двумя руками в парах, нижняя прямая подача мяча.	Соблюдение правил техники безопасности на уроках. Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, передачи и приёмы мяча после передвижения.
48	02.03			Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам. Выполнять передачу мяча сверху двумя руками в парах и над собой.
49	06.03			Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам. Выполнять передачу мяча сверху двумя руками в парах и над собой.
50	09.03			Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам. Выполнять передачу мяча сверху двумя руками в парах и над собой.
51	13.03			Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам. Выполнять технические приемы.
52	16.03			Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам. Выполнять технические приемы.
53	20.03			Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам. Выполнять технические приемы. Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах

54	23.03			Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.
55	03.04			Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.
56	06.04			Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы. Оценка техники приема мяча двумя руками снизу в парах
57	10.04			Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.
Легкая атлетика (11ч.)				
Создать у учащихся представление о технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания»				
58	13.04		Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м
59	17.04			Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м
60	20.04			Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м
61	24.04			Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м
62	27.04			Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м
63	01.05			Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м
64	04.05			Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м
65	08.05			Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м
66	11.05			Уметь в равномерном темпе бегать до 10 мин.
67	15.05			Уметь в равномерном темпе бегать до 12 мин. Бег под гору.

68	18.05			Уметь в равномерном темпе бегать до 15 мин. Оценка без учета времени
----	-------	--	--	--

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 9 классов

№ урока	Дата		Тема урока	Вид контроля
	план	факт		
<p>Легкая атлетика. (17ч.) Создать условия для формирования правильного двигательного навыка в беге: короткие дистанции; эстафетный бег. Создать условия для овладения учащимися навыков прыжков в длину с разбега «согнув ноги». Создать условия для формирования навыков метания мяча на дальность. Создать условия для формирования навыков в беге на средние дистанции.</p>				
1	01.09		Спринтерский бег, эстафетный бег. Учить бегу на дистанции 30 м., 60 м.: старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Учить: эстафетному бегу: быстрее пронести эстафетную палочку от старта до финиша	Знать технику безопасности на занятиях л\а. Уметь пробежать с максимальной скоростью 30 м
2	05.09			Уметь пробежать с максимальной скоростью 30 м
3	08.09			Уметь пробежать с максимальной скоростью 30 м
4	12.09			Уметь пробежать с максимальной скоростью 60 м
5	15.09			Уметь передавать эстафеты на скорости.
6	19.22			Уметь передавать эстафеты на скорости.
7	22.09			Уметь передавать эстафеты на скорости.
8	26.09			Уметь передавать эстафеты на скорости.
9	29.09		Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча. Учить выполнять: разбег, отталкивание, правильно приземляться. Учить выполнять: разбег, бросок, торможение после броска.	Уметь прыгать в длину с быстрого разбега, с 7-9 шагов.
10	03.10			Уметь прыгать в длину с быстрого разбега, с 7-9 шагов.
11	06.10			Уметь прыгать в длину с разбега. Уметь метать мяч в мишень и на дальность
12	10.10			Уметь прыгать в длину с разбега. Уметь метать мяч в мишень и на

				дальность
13	13.10			Уметь прыгать в длину с разбега. Уметь метать мяч в мишень и на дальность
14	17.10		Бег на средние дистанции Учить бегу на средние дистанции	Уметь пробегать дистанцию 1500 м на результат.
15	20.10			Уметь пробегать дистанцию 1500 м на результат
16	24.10			Уметь пробегать дистанцию 1500 м. Текущий.
17	27.10			Уметь пробегать дистанцию 1500 м. Текущий.
Спортивные игры (10ч.) Создать условия для: овладения умениями и навыками игры в баскетбол, развивать выносливость и ловкость и координационные способности, воспитывать коллективизм, волевые качества.				
18	07.11		Баскетбол Учить: передаче мяча двумя руками от груди в движении. Совершенствовать: ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, передача мяча двумя руками от груди в движении, игра в мини-баскетбол. Обучать сочетать: приёмы ведения, передачи бросок. Совершенствовать: остановка двумя шагами, передача мяча двумя руками от груди в движении. Учить: ведению мяча с разной высотой отскока. Совершенствовать: бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча, передача мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять передачу мяча двумя руками от груди в движении
19	10.11			Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять передачу мяча двумя руками от груди в движении
20	14.11			Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять остановку двумя шагами. Оценка техники ведения мяча с изменением направления и высоты отскока
21	17.11			Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять ведение мяча с разной высотой отскока.
22	21.11			Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять ведение мяча с разной высотой отскока.
23	24.11			Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.

			парах на месте и в движении. Учить передачи мяча в тройках в движении.	Выполнять ведение мяча с разной высотой отскока, бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли.
24	28.11			Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять ведение мяча с разной высотой отскока, бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли.
25	01.12			Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять перехват мяча и вырывание мяча. Оценка техники броска мяча одной от плеча в движении после ловли мяча
26	05.12			Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.
27	08.12			Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.
Гимнастика (11ч.)				
Создать условия для формирования навыков: коллективных действий в строю, воспитания дисциплины и организованности, формирования правильной осанки. Создать условия для совершенствования: выполнения висов, развитие силовых способностей. Создать условия для умения выполнять упражнения в равновесии. Создать условия для обучения акробатического упражнения: «мост» из положения стоя, совершенствования овладения навыков выполнения двух кувырков слитно, лазание по канату в три приёма, развивать координационные способности.				
28	12.12		Висы Строевые упражнения. Учить: размыканию и смыканию на месте, выполнять строевой шаг, вис лёжа, вис присев.	Знать т. б. на уроках гимнастики. Знать страховку и помощь при выполнении гимн. упр. Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять висы.
29	15.12			Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять висы.
30	19.12			Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять висы.
31	22.12		Прикладные упражнения,	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь ходить по

			упражнения в равновесии. Учить выполнять:	гимнаст. скамейке с различными положениями рук и ног.
32	26.12		упражнения на гимнаст. скамейки с различными положениями рук и ног, выполнять повороты на гимнаст. скамейке и бревне, умение	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь ходить по бревну с различными положениями рук и ног
33	29.12		разойтись при встрече с товарищем на узкой опоре, развивать координацию движений и чувства равновесия,	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь ходить по бревну с различными положениями рук и ног
34	13.01		два кувырка слитно, лазанию по канату в три приёма.	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять повороты на гимнастической скамейке и бревне.
35	16.01		Акробатика, лазанье Учить: выполнять мост из положения стоя, два	Уметь выполнять «мост» из положения стоя.
36	29.01		кувырка слитно, лазанию по канату в три приёма.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации
37	23.01			Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации
38	26.01			Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации
Лыжная подготовка (8ч.)				
39	30.01		Лыжные ходы. Учить: передвигаться	Текущий. Уметь передвигаться на лыжах 1500 м.
40	02.02		одновременным бесшажным ходом,	Текущий. Уметь передвигаться на лыжах 1500 м.
41	06.02		одновременным двухшажным ходом.	Текущий. Уметь чередовать изученные ходы передвигаясь по лыжне. Увеличивать угол отведения задника пыток лыж во время торможения «плугом»
42	09.02			Текущий. Уметь чередовать изученные ходы передвигаясь по лыжне. Увеличивать угол отведения задника пыток лыж во время торможения «плугом»
43	13.02		Подъемы. Учить: подъему «елочкой» на крутом спуске.	Уметь применять изученные приемы передвижения по дистанции. Уметь подниматься

				«елочкой».
44	16.02			Уметь применять изученные приемы передвижения по дистанции. Уметь подниматься «елочкой».
45	20.02		Торможение. Учить: торможению «упором» Повороты Учить: повороту упором.	Уметь проходить короткие отрезки разученными способами с максимальной скоростью. Уметь тормозить «упором».
46	21.02			Передвижение 2 км. Уметь выполнять поворот и торможение упором

Спортивные игры (11ч.)

Создать условия для овладения умениями и навыками игры в волейбол. Развивать чувства коллективизма, закалять волю и укреплять здоровье

47	27.02		Волейбол. Обучать: выполнять передачи и приёмы мяча после передвижения, совершенствовать передачу мяча сверху двумя руками в парах и над собой, приём мяча снизу двумя руками в парах, нижняя прямая подача мяча.	Соблюдение правил техники безопасности на уроках. Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, передачи и приёмы мяча после передвижения.
48	02.03			Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам. Выполнять передачу мяча сверху двумя руками в парах и над собой.
49	06.03			Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам. Выполнять передачу мяча сверху двумя руками в парах и над собой.
50	09.03			Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам. Выполнять передачу мяча сверху двумя руками в парах и над собой.
51	13.03			Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам. Выполнять технические приемы.
52	16.03			Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам. Выполнять технические приемы.
53	20.03			Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам. Выполнять технические приемы. Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах

54	23.03			Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.
55	03.04			Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.
56	06.04			Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы. Оценка техники приема мяча двумя руками снизу в парах
57	10.04			Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.
Легкая атлетика (11ч.)				
Создать у учащихся представление о технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания»				
58	13.04		Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м
59	17.04			Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м
60	20.04			Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м
61	24.04			Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м
62	27.04			Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м
63	01.05			Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м
64	04.05			Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м
65	08.05			Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м
66	11.05			Уметь в равномерном темпе бегать до 10 мин.
67	15.05			Уметь в равномерном темпе бегать до 12 мин. Бег под гору.

68	18.05			Уметь в равномерном темпе бегать до 15 мин. Оценка без учета времени
----	-------	--	--	--

Лист изменений и дополнений в рабочую программу

Предмет _____
Класс _____
Учитель _____

№ урока	Дата проведения по плану	Дата фактического проведения	Тема	Количество часов		Причина корректировки	Способ корректировки
				По плану	Дано фактически		

Учитель _____

(_____)

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР
_____ Ф.И.О.