

## Аннотация к рабочей программе по физкультуре 5-9

### Пояснительная записка

**Данная программа предусматривает применение дистанционных технологий.**

Рабочая программа по физической культуре в 5 классе разработана на основе Федерального компонента государственного образовательного стандарта начального общего образования, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», с учетом требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования и направлена на достижение учащимися личностных, мета предметных и предметных результатов при изучении курса.

#### **Задачи:**

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

#### **Знания о физической культуре**

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

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

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

## **Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**

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

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

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы.

Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

## **Физическое совершенствование.**

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

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.** Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

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

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (*мальчики*); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (*девочки*).

Ритмическая гимнастика (*девочки*): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шага, шаг галопа и польки).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (*девочки*): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).

Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком и высоком — 1 м).

Упражнения общей физической подготовки.

**Легкая атлетика.** Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега.

Упражнения общей физической подготовки. Упражнения общей физической подготовки.

**Спортивные игры.** Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.

Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами).

Упражнения общей физической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед; бег «змейкой» и по кругу. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.

Упражнения общей физической подготовки.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. Гимнастика с основами акробатики (мальчики).** Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом вперед; кувырок назад через плечо из стойки на лопатках в полушпагат. Акробатическая комбинация (мальчики): кувырок вперед прыжком с места, перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок с поворотом (девочки).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).

Упражнения на низкой и средней перекладине (мальчики): махом одной, толчком другой перемах в вис согнувшись, переворот назад в вис сзади со сходом на ноги.

Упражнения на брусьях: наскок в упор, сед ноги врозь, перемах внутрь; соскок из седа на бедре (мальчики); смешанные висы и упоры (стоя, лежа, с поворотами); вис на верхней жерди, размахивание, соскок с поворотом вправо и влево (девочки).

Вольные упражнения (девочки): комбинации из стилизованных общеразвивающих упражнений с элементами хореографии (основные позиции рук в сочетании с движением туловища; передвижения мягким, высоким и широким шагом; пружинистые движения руками и ногами; волнообразные движения руками и туловищем в положении стоя, стоя на коленях с опорой на руки; прыжок выпрямившись; прыжок шагом).

Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку; передвижения по гимнастической стенке (вверх и вниз, по диагонали, по горизонтали на разной высоте).

Расхождение при встрече на гимнастическом бревне.

Упражнения специальной физической и технической подготовки <sup>6</sup>.

**Легкая атлетика.** Низкий и высокий старт с последующим ускорением. Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с разбега на дальность и в цель. Бег на короткие (30 м и 60 м) и средние учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися); бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега).

### *Спортивные игры*

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения в основной стойке; передвижения приставным шагом с изменением направления движения, с чередованием скорости передвижения; переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком; прыжок

вверх толчком одной и приземлением на другую; остановка в шаге и прыжком после ускорения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах, тройках (стоя на месте, при передвижении приставным шагом левым и правым боком); ведение мяча стоя на месте, в движении по прямой, по кругу, «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, двумя руками снизу (выполнение штрафного броска); бросок мяча в баскетбольный щит одной (двумя) руками от груди после ведения. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Упражнения без мяча: стойка волейболиста; передвижения шагом в правую и левую стороны, вперед и назад; прыжки с места в правую и левую стороны, вверх; прыжок вверх толчком двумя с небольшого разбега. Упражнения с мячом: прямая нижняя и верхняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу и от груди в парах (на месте и в движении приставными шагами); передача мяча из зоны в зону. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Упражнения без мяча: бег «змейкой» и «восьмеркой»; бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: удар с разбега по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; ведение мяча носком ноги, внутренней и внешней частью подъема стопы. Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите. Игра в мини-футбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

*Упражнения культурно-этнической направленности.* Сюжетно-образные (подвижные) и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта.

## **Результаты освоения учебного предмета**

По окончании изучения курса «Физическая культура» должны быть достигнуты определенные результаты.

### **Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

### **Метапредметные результаты:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Планируемые результаты**

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

### **Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

### ***Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки***

***Мелкими ошибками*** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

***Значительные ошибки*** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

**Грубые ошибки** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

### **Характеристика цифровой оценки (отметки)**

**Оценка «5»** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

**Оценка «4»** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

**Оценка «3»** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

**Оценка «2»** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 2 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

### **По окончании 5 класса, обучающиеся должны:**

#### **Знать:**

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закалывающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

#### **Уметь:**

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- организовать и проводить самостоятельные занятия;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Контроль знаний осуществляется на зачетных уроках.

Рабочая программа рассчитана на преподавание в пятом классе всего на 102 учебных часов, 3 часа в неделю, что соответствует базисному учебному плану.

## **ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ СТАНДАРТ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЙ МИНИМУМ СОДЕРЖАНИЯ ОСНОВНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ**

#### **ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

Олимпийские игры древности и современности. Основные этапы развития физической культуры в России. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни человека. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Обучение двигательным действиям и развитие физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития. Контроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений и режимами физической нагрузки. Правила поведения на занятиях физическими упражнениями, при проведении туристских походов. Профилактика травматизма, требования к местам проведения занятий, спортивному оборудованию, инвентарю и спортивной одежде. Правила спортивных соревнований, нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

#### **ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

Индивидуальные упражнения утренней гигиенической гимнастики и специализированной зарядки. Комплексы упражнений для профилактики утомления, коррекции осанки, регулирования массы тела, формирования телосложения. Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств – силы, быстроты, выносливости, координации (ловкости), гибкости, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Оздоровительная ходьба и бег. Комплексы упражнений лечебной физкультуры с учетом индивидуальных особенностей и характера заболевания. Закаливающие процедуры и простейшие приемы гигиенического массажа.

Гигиенические требования и правила техники безопасности при выполнении физических упражнений.

#### **Спортивно – оздоровительная деятельность**

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (перекладине, брусьях, бревне): висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, седы, стойки, наскоки, соскоки.

Опорные прыжки через препятствия (гимнастический козел и конь). Лазание по канату.

Преодоление гимнастической полосы препятствий.

Легкоатлетические упражнения: техника спортивной ходьбы, бега на короткие, средние и длинные дистанции, барьерного, эстафетного и кроссового бега, прыжков в длину и высоту разными способами, метаний малого мяча и гранаты.

Лыжная подготовка: техника основных способов передвижения на лыжах (ходьба, бег, спуски, подъемы, торможения).

#### Учебно- тематический план

№	Тема раздела	Количество часов (всего)	Виды занятий (количество часов)	
			Зачеты	Проверочные уроки
1	Легкая атлетика	27	8	
2	Подвижные игры на основе баскетбола	27	6	
3	Гимнастика	12	4	
4	Лыжная подготовка	18	6	
5	Подвижные игры на основе волейбола	18	4	
6	Итоговый урок			
	<b>Итого:</b>	<b>102</b>	<b>28</b>	<b>0</b>

### Учебная программа

№ Недели	Раздел, тема, урок.	Содержательные единицы	Ученик должен знать (основные понятия, термины).	Ученик должен уметь (основные умения и навыки)
1.	<b><u>Раздел I. Легкая атлетика.</u></b> 1(1). Инструктаж по Т.Б Спринтерский бег.	Высокий старт (10-15 м), бег с ускорением 40 метров. СБУ. Развитие скоростных качеств. Игра «Бег с флажками».	Правила ТБ на уроках легкой атлетики. Технику высокого и низкого старта.	Пробегать дистанцию с максимальным ускорением с низкого старта.
	2(2).Спринтерский бег.	Высокий старт (10-15 м), бег с ускорением(40-50 м). Спец.бег.упр. Развитие скоростных качеств. Влияние л/а упражнений на здоровье.	Упражнения для развития скоростных способностей.	Пробегать дистанцию с максимальным ускорением с низкого старта.
	3(3). Высокий старт, бег по дистанции.	Высокий старт, бег по дистанции. Спец. бег.упр. Встречная эстафета. И.п. Бег 30 м. на результат.	Фазы бега на короткие дистанции.	Пробегать дистанцию 30 метров с максимальной скоростью.
2.	4(4). Высокий старт, бег с ускорением(50-60 м), финиширование. СБУ, развитие скоростных возможностей. Передача эстафетной палочки.	СБУ. ОРУ. Бег на короткие дистанции. Развитие скоростных возможностей.	Способы передачи эстафетной палочки.	Пробегать дистанцию 60 метров с максимальной скоростью.

	5(5). Бег на результат 60 м. СБУ на развитие скоростно-силовых возможностей. Игра «Разведчики и часовые».	Развитие скоростно-силовых возможностей.	Правила соревнований в спринтерском беге.	Побегать дистанцию 60 метров с максимальной скоростью.
	6(6). Прыжки в длину с разбега. Метание мяча с разбега.	Обучение отталкиванию в прыжке способом «согнув ноги», Прыжки с 7-9 шагов разбега. Метание мяча в горизонт.цель.	Технику выполнения прыжков в длину с разбега и с места.	Прыгать в длину с разбега. Метать мяч в горизонт.цель.
3.	7(7). Прыжки в длину с разбега. Метание мяча.	Подбор разбега. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание в вертикальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ. СБУ.	Правила соревнований по прыжкам в длину с разбега.	Прыгать в длину с разбега и с места. Метать мяч в вертикал.цель.
	8(8). Прыжки в длину с разбега. Метание мяча с разбега.	Прыжки с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание в вертикал.цель. ОРУ в движении. СБУ.	Правила соревнований по метанию мяча.	Прыгать в длину с разбега. Метать мяч в вертикал.цель.
	9(9). Прыжки в длину с разбега. Метание мяча с разбега.	Прыжки с 7-9 шагов. Приземление. Метание мяча в вертикально в цель.	Технику выполнения упражнений.	Прыгать в длину с разбега на результат. Метать мяч в горизонт.цель и на дальность на результат.
4.	10(10). Бег на средние дистанции.	Бег в равномерном темпе. ОРУ. Развитие выносливости.	Правила самоконтроля во время бега.	Контролировать дыхание при беге. Проявлять выносливость при длительном беге.
	11(11). Бег на средние дистанции.	ОРУ. Бег в равномерном темпе.	Правила самоконтроля во время бега.	Контролировать дыхание при беге. Проявлять выносливость при длительном беге.

	<b>Кроссовая подготовка.</b> 12(1). Инструктаж по ТБ. Бег по пересеченной местности.	Чередование бега с ходьбой.	Правила самоконтроля во время бега.	Уметь бегать в равномерном темпе (до 20 мин.). Контролировать дыхание при беге. Проявлять выносливость при длительном беге.
5.	13(2). Тема: Бег по пересеченной местности.	ОРУ. Равномерный бег.	Способы преодоления препятствий.	Уметь бегать в равномерном темпе (до 15 мин.). Контролировать дыхание при беге. Проявлять выносливость при длительном беге.
	14(3). Тема: Бег по пересеченной местности.	Бег 2000м без учета.	Бег в гору и под гору.	Уметь бегать в равномерном темпе (до 20 мин.). Контролировать дыхание при беге.
	<b>Раздел II. Спортивные игры (баскетбол).</b> 15(1)Инструктаж по ТБ. Основные элементы баскетбола.	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля и передачи двумя руками от груди на месте и в парах.	Технику выполнения упражнений б/б.	Играть в б/б по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.
6.	16(2). Основные элементы баскетбола.	Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Развитие координационных способностей.	Технику выполнения упражнений б/б.	Играть в б/б по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.
	17(3). Основные элементы баскетбола.	Ведение на месте. Остановка прыжком.	Технику выполнения упражнений б/б.	Играть в б/б по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.
	18(4). Основные элементы баскетбола.	Бросок двумя руками от головы после ловли мяча.	Технику выполнения упражнений б/б.	Играть в б/б по упрощенным правилам;

				выполнять правильно технические действия в игре.
7.	19(5). Основные элементы баскетбола.	Ведение мяча шагом и бегом. Передачи мяча на месте.	Технику выполнения упражнений б/б.	Играть в б/б по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.
	20(6). Основные элементы баскетбола.	Броски мяча. Ведение мяча. Передачи в движении и на месте.	Технику выполнения упражнений б/б.	Играть в б/б по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.
	21(7). Основные элементы баскетбола.	Совершенствование основных элементов баскетбола. Игра по упрощенным правилам.	Технику выполнения упражнений б/б.	Играть в б/б по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.
8.	22(8). Основные элементы баскетбола.	Совершенствование основных элементов баскетбола. Игра по упрощенным правилам.	Технику выполнения упражнений б/б.	Играть в б/б по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.
	23(9). Основные элементы баскетбола.	Игра в баскетбол по правилам.	Технику выполнения упражнений б/б.	Играть в б/б по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.
	24(10). Основные элементы баскетбола.	Игра в баскетбол по правилам.	Технику выполнения упражнений б/б.	Играть в б/б по упрощенным правилам; выполнять

				правильно технические действия в игре.
9.	25(11). Основные элементы баскетбола.	Стойки и передвижения. Ведение с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.	Технику выполнения упражнений б/б.	Играть в б/б по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.
	26(12). Основные элементы баскетбола.	Стойки и передвижения. Ведение с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении.	Технику выполнения упражнений б/б.	Играть в б/б по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.
	27(13). Основные элементы баскетбола.	Стойки и передвижения. Ведение с изменением направления. Бросок снизу в движении после ловли. Позиционное нападение без изменений позиций. Мини-баскетбол.	Технику выполнения упражнений б/б.	Играть в б/б по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.
10.	<b>Раздел III. Гимнастика.</b> 28(1). Инструктаж по технике безопасности. Висы. Строевые упражнения.	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 4 дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Развитие силовых способностей. Значение гимн. упражнений	Определение «осанка», упражнения для ее улучшения.	Выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения.

		для сохранения правильной осанки.		
	29(2). Висы. Строевые упражнения.	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 4 дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, виспрогнувшись (м), смешанные висы (д).	Команды для перестроения. Терминологию висов.	Выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения.
	30(3). Висы. Строевые упражнения.	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 4 дроблением и сведением.	Команды для перестроения. Терминологию висов.	Выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения.
11.	31(4). Висы. Строевые упражнения.	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 4 дроблением и сведением.	Технику выполнения висов.	Выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения.
	32(5). Висы. Строевые упражнения.	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 4 дроблением и сведением.	Технику выполнения висов.	Выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения.
	33(6). Висы. Строевые упражнения.	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 4 дроблением и сведением. ОРУ на месте. Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. Оценка техники выполнения висов.	Технику выполнения висов.	Выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения.
12.	34(7). Инструктаж по ТБ. Акробатика.	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении.	Технику выполнения кувырков.	Выполнять кувырки, стойку на лопатках.

		Развитие координационных способностей. Прыжки со скакалкой.		
	35(8). Акробатика.	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Технику выполнения кувырков.	Выполнять кувырки, стойку на лопатках.
	36(9). Акробатика.	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. Эстафеты. ОРУ в движении.	Технику выполнения кувырков.	Выполнять кувырки, стойку на лопатках.
13.	37(10). Акробатика.	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад.	Технику выполнения кувырков.	Выполнять кувырки, стойку на лопатках.
	38(11). Акробатика.	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад.	Технику выполнения кувырков, стойки на лопатках.	Выполнять кувырки, стойку на лопатках.
	39(12). Акробатика.	Строевой шаг. Повороты в движении. Оценка техники выполнения кувырков вперед и назад, стойки на лопатках.	Технику выполнения кувырков, стойки на лопатках.	Выполнять кувырки, стойку на лопатках.
14.	<b>Раздел II. Спортивные игры (волейбол).</b> 40(1). Инструктаж по технике безопасности. Основные элементы волейбола.	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача двумя руками сверху. Эстафеты с элементами в/б.	Стойки игрока. Положение рук при верхних передачах.	Играть в в/б по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.
	41(2). Основные элементы волейбола.	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	Стойки игрока. Положение рук при верхних передачах.	Играть в в/б по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.

	42(3). Основные элементы волейбола.	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача двумя руками сверху над собой и вперед. Встречная эстафета. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч».	Стойки игрока. Положение рук при верхних передачах.	Играть в в/б по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.
15.	43(4). Основные элементы волейбола.	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача двумя руками сверху над собой и вперед. Встречная эстафета. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч».	Передачи сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты с передачами мяча. Игра с элементами в/б.	Играть в в/б по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.
	44(5). Основные элементы волейбола.	Передачи сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Игра с элементами в/б «Летучий мяч». Оценка техники передачи мяча сверху.	Технику выполнения передач над собой и вперед.	Играть в в/б по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.
	45(6). Основные элементы волейбола.	Передачи сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты с передачами мяча. Игра с элементами в/б.	Технику выполнения передач над собой и вперед.	Играть в в/б по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.
16.	46(7). Основные элементы волейбола.	Передачи сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты с передачами мяча. Игра с элементами в/б.	Технику выполнения передач над собой и вперед.	Играть в в/б по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.
	47(8). Основные элементы	Передачи сверху на	Технику	Играть в в/б по

	волейбола.	месте и после передачи вперед.	выполнения передач над собой и вперед. Технику приема мяча снизу. Основные правила игры в волейбол.	упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.
	48(9). Основные элементы волейбола.	Передачи сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой.	Технику выполнения передач над собой и вперед. Технику приема мяча снизу. Основные правила игры в волейбол.	Играть в в/б по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.
17.	<b>Раздел IV. Лыжная подготовка.</b> 49(1). Инструктаж по технике безопасности. Скользящий шаг.	Повторение пройденного в 4 классе. Строевые упражнения. Длительное скольжение в скользящем шаге. Равномерное передвижение 15-20 мин. Спуски с горок. Подвижная игра.	Знать технику выполнения упражнений, пройденных в 4 классе.	Уметь выполнять длительное одноопорное скольжение.
	50(2). Попеременный двушажный ход.	Скользящий шаг. Попеременный двушажный ход: ознакомление с основами техники движений, упражнения по кругу.	Технику скользящего шага.	Правильно выполнять скользящие шаги, отталкивание.
	51(3). Попеременный двушажный ход.	Попеременный двушажный ход: отработка отталкивания ногой. Равномерное передвижение до 30 мин. Оценка техники скользящего шага.	Технику скользящего шага. Технику отталкивания.	Правильно выполнять скользящие шаги, отталкивание.
18.	52(4). Попеременный	Попеременный	Технику	Корректировать

	двушажный ход.	двушажный ход: свободное скольжение с выпрямлением ноги, пережат, подседание, мах и выпад незагруженной ногой. Про бегание отрезков 2x50м.	передвижения попеременным двушажным ходом.	технику выполнения упражнений.
	53(5). Попеременный двушажный ход.	Попеременный двушажный ход: работа рук. Подвижная игра. Подъем «елочкой». Про бегание 2x200м около предельно. Оценка техники - попеременный двушажный ход.	Технику передвижения попеременным двушажным ходом.	Правильно выполнять скользящие шаги, отталкивание.
	54(6). Одновременный двушажный ход.	Одновременный двушажный ход: общая структура движений.	Технику работы рук и выполнения шагов.	Правильно выполнять скользящие шаги, отталкивание.
19.	55(7). Одновременный двушажного ход.	Одновременный двушажный ход: отработка отталкивания ногами и руками. Пробегание отрезков 3x300м. Подъем «елочкой».	Технику передвижения одновременным двушажным ходом.	Корректировать технику выполнения упражнений.
	56(8). Одновременный двушажного ход.	Одновременный двушажный ход: оценка техники. Прохождение отрезков 4x400м – мальчики, 3x400м – девочки. Повороты переступанием на месте и в движении. Оценка техники - одновременный двушажный ход.	Технику лыжных ходов.	Корректировать технику выполнения упражнений.
	57(9). Техника одновременного и попеременного двушажного ходов.	Эстафеты: мальчики – 300м, девочки – 200м. Равномерное	Технику лыжных ходов.	Корректировать технику выполнения упражнений.

		передвижение 800м.		
20.	58(10). Одновременный бесшажный ход.	Спуски в основной и в высокой стойке на технику и на скорость. Прохождение дистанции 1 км на результат (предварительный).	Технику отталкивания. Технику одновременного бесшажного хода.	Корректировать технику выполнения упражнений.
	59(11). Одновременный бесшажный ход.	Спуски в основной и в высокой стойке на технику и на скорость. Прохождение дистанции 1 км на результат (предварительный).	Технику одновременно бесшажного хода.	Корректировать технику выполнения упражнений.
	60(12). Одновременный бесшажный ход.	Повороты переступанием на месте и в движении. Оценка техники - одновременный бесшажный ход.	Технику одновременного бесшажного хода.	Корректировать технику выполнения упражнений.
21.	61(13). Коньковый ход.	Коньковый ход без палок: перенос массы тела с ноги на ногу, скольжение.	Технику выполнения скользящих шагов в коньковом ходе.	Корректировать технику выполнения упражнений.
	62(14). Коньковый ход. Спуски с гор с прохождением «ворот». Повороты переступанием на месте и в движении.	Коньковый ход без палок: перенос массы тела с ноги на ногу, скольжение. Прохождение дистанции 800м – мальчики, 700м – девочки с около соревновательной скоростью.	Технику выполнения скользящих шагов в коньковом ходе.	Корректировать технику выполнения упражнений.
	63(15). Торможение «плугом».	Стойка торможения «плугом». Имитация выполнения. Спуски в высокой стойке, подъем «елочкой».	Технику спусков, подъемов, поворотов и торможений.	Уметь применять полученные умения и навыки при прохождении по дистанции.
22.	64(16). Техника лыжных	Подъем «елочкой».	Технику лыжных	Уметь применять

	ходов.	Прохождение 1 км с около соревновательной скоростью с применением изучаемых лыжных ходов. Торможение «плугом».	ходов, спусков, поворотов, подъемов и торможений.	полученные умения и навыки при прохождении по дистанции.
	65(17). Контрольное прохождение дистанции.	Прохождение дистанции 1 км на результат. Подвижные игры. Спуски с гор с прохождением «ворот».	Технику лыжных ходов, спусков, поворотов, подъемов и торможений.	Уметь пробегать дистанцию на контрольный норматив.
	66(18). Тема: Итоговый урок.	Игры и эстафеты на лыжах с применением полученных навыков. Спуски и подъемы.	Технику лыжных ходов, спусков, поворотов, подъемов и торможений.	Уметь применять полученные умения и навыки во время игр и эстафет на лыжах.
23.	<b>Раздел II. Спортивные игры (волейбол).</b> 67(10). Инструктаж по технике безопасности. Основные элементы волейбола.	Передачи сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты с передачами мяча. Игра в мини-волейбол.	Технику выполнения передач над собой и вперед. Технику приема мяча снизу. Основные правила игры в в/б.	Играть в в/б по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.
	68(11). Основные элементы волейбола.	Стойки игрока. Передвижения в стойке. Передачи сверху в парах. Прием снизу над собой и на сетку.	Технику передач сверху и приема снизу. Технику нижней подачи.	Играть в в/б по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.
	69(12). Основные элементы волейбола.	Стойки игрока. Передвижения в стойке. Передачи сверху в парах. Прием снизу над собой и	Технику передач сверху и приема снизу. Технику нижней подачи.	Играть в в/б по упрощенным правилам, выполнять правильно технические

		на сетку.		действия.
24.	70(13). Основные элементы волейбола.	Передвижения в стойке. Передачи сверху в парах. Прием снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 метров.	Технику передач сверху и приема снизу. Технику нижней подачи.	Играть в в/б по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.
	71(14). Основные элементы волейбола. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Передвижения в стойке. Передачи сверху в парах. Прием снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 метров.	Технику передач сверху и приема снизу. Технику нижней подачи.	Играть в в/б по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.
	72(15). Основные элементы волейбола. Оценка – техника нижней прямой подачи.	Передвижения в стойке. Передачи сверху в парах. Прием снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 метров. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Технику передач сверху и приема снизу. Технику нижней подачи.	Играть в в/б по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.
25.	73(16). Основные элементы волейбола. Игра по упрощенным правилам.	Передвижения в стойке. Передачи сверху в парах. Прием снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 метров. Эстафеты.	Технику передач сверху и приема снизу. Технику нижней подачи.	Играть в в/б по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.
	74(17). Основные элементы волейбола.	Передачи сверху в парах. Прием снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 метров.	Технику передач сверху и приема снизу. Технику нижней подачи.	Играть в в/б по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.
	75(18). Основные элементы волейбола.	Передвижения в стойке. Передачи сверху в парах. Прием снизу над собой и на сетку. Передвижения в стойке.	Технику передач сверху и приема снизу. Технику нижней подачи.	Играть в в/б по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.

26.	<b>Раздел II. Спортивные игры (баскетбол).</b> 76(14).Инструктаж по технике безопасности. Основные элементы баскетбола.	Стойки и передвижения. Ведение с изменением скорости и высоты отскока. Бросок снизу после ловли. Позиционное нападение. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Технику выполнения упражнений б/б.	Играть в б/б по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.
	77(15). Основные элементы баскетбола.	Стойки и передвижения. Ведение с изменением скорости и высоты отскока.	Технику выполнения упражнений.	Играть в б/б по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.
	78(16). Основные элементы баскетбола.	Стойки и передвижения. Ведение с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов (ведение - остановка – бросок).	Технику выполнения упражнений б/б. б/б	Играть в б/б по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.
27.	79(17). Инструктаж по ТБ. Основные элементы баскетбола.	Стойки и передвижения. Ведение с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов (ведение - остановка – бросок).	Технику выполнения упражнений б/б.	Играть в б/б по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.
	80(18). Основные элементы баскетбола.	Стойки и передвижения. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте.	Технику выполнения упражнений б/б.	Играть в б/б по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.
	81(19). Основные элементы баскетбола.	Стойки и передвижения.	Технику выполнения	

		Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте.	упражнений б/б.	
28.	82(20). Основные элементы баскетбола.	Стойки и передвижения. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов: ведение-остановка-бросок.	Технику выполнения упражнений б/б.	
	83(21). Основные элементы баскетбола.	Стойки и передвижения. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции.	Технику выполнения упражнений б/б.	
	84(22). Основные элементы баскетбола.	Стойки и передвижения. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Сочетание приемов: ведение-остановка-бросок.	Технику выполнения упражнений б/б.	Играть в б/б по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.
29.	85(23). Основные элементы баскетбола.	Стойки и передвижения. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие 2 игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.	Технику выполнения упражнений б/б.	Играть в б/б по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.
	86(24). Основные элементы баскетбола.	Стойки и передвижения. Вырывание и	Технику выполнения упражнений б/б.	Играть в б/б по упрощенным правилам;

		выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении.		выполнять правильно технические действия в игре.
	87(25). Основные элементы баскетбола.	Стойки и передвижения. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении.	Технику выполнения упражнений б/б.	Играть в б/б по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.
30.	88(26). Основные элементы баскетбола.	Стойки и передвижения. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие 2 игроков через заслон.	Технику выполнения упражнений б/б.	Играть в б/б по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.
	89(27). Основные элементы баскетбола.	Стойки и передвижения. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении.	Технику выполнения упражнений б/б.	Играть в б/б по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.
	<b>Раздел I. Легкая атлетика.</b> 90(12). Инструктаж по технике безопасности. Прыжок в высоту.	Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивание».	Технику выполнения разбега и отталкивания. Способы прыжков в высоту.	Прыгать в высоту с разбега.
31.	91(13). Прыжок в высоту.	Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивание» (отталкивание и переход планки). СБУ. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств.	Технику отталкивания и перехода планки.	Прыгать в высоту с разбега.
	92(14). Прыжок в высоту.	Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега	Технику прыжка в высоту. Правила	Прыгать в высоту с разбега.

		способом «перешагивание» (приземление). СБУ. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. Оценка – техника прыжка в высоту.	соревнований пол прыжкам в высоту.	
	93(15). Спринтерский бег. Эстафетный бег.	Высокий старт(10-15 м), бег с ускорением(30-40 м). Встречная эстафета. СБУ. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.	Технику высокого и низкого старта.	Пробегать дистанцию с максимальным ускорением с низкого старта.
32.	94(16).: Спринтерский бег. Эстафетный бег.	Высокий старт, бег по дистанции, бег с ускорением (40-60 м). СБУ. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета. Старты из различных положений.	Технику высокого и низкого старта.	Бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м.
	95(17). Спринтерский бег. Эстафетный бег.	Высокий старт, бег с ускорением(50-60 м), бег по дистанции. СБУ. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета (передача эст.палочки). Влияние л/а упр. на различные системы организма. Бег 30 м. на оценку.	Технику высокого и низкого старта.	Бегать с максимальной скоростью на дистанцию 30 м.
	96(18). Спринтерский бег. Эстафетный бег.	Бег на результат 60 м. СБУ. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки.	Технику высокого и низкого старта.	Бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м.

33.	97(19). Спринтерский бег. Эстафетный бег.	Бег на результат 60 м. СБУ. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки.	Технику высокого и низкого старта.	Бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м.
	98(20). Бег на средние дистанции. Метание мяча.	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки».	Правила самоконтроля во время бега.	Уметь бегать на дист. 1000 м. на результат. Метать мяч.
	99(21). Бег на средние дистанции. Метание мяча.	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки».	Правила самоконтроля во время бега.	Уметь бегать на дистанцию 1000 м. на результат. Метать мяч.
34.	<b>Раздел V. Кроссовая подготовка.</b> 100(4). Инструктаж по ТБ. Бег по пересеченной местности. Метание мяча.	Чередование бега с ходьбой (12 мин.). ОРУ. Спортивная игра «Русская лапта». Воспитание выносливости. Оценка – метание мяча.	Правила самоконтроля во время бега.	Уметь бегать в равномерном темпе (до 20 мин.).
	101(5). Бег по пересеченной местности.	Равномерный бег(15мин.). ОРУ. Спортивная игра «Русская лапта». Воспитание выносливости.	Правила самоконтроля во время бега.	Уметь бегать в равномерном темпе (до 20 мин.).
	102(6). Бег по пересеченной местности.	Бег по пересеченной местности. 2000 м. без учета времени. ОРУ. «Русская лапта».	Правила самоконтроля во время бега.	Уметь бегать в равномерном темпе (до 20 мин.).

Контрольно- измерительные материалы

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
5	Челночный бег 4х9 м, сек	10,2	10,7	11,3	10,5	11,0	11,7
5	Бег 30 м, секунд	5,7	6,0	6,5	5,9	6,2	6,6
5	Бег 500м, мин	2,15	2,50	2,65	2,50	2,65	3,00
5	Бег 1000м, мин	4,30	5,00	5,30	5,00	5,30-	6,00
5	Бег 60 м, секунд	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
5	Бег 2000 м, мин	Без учета времени					
5	Прыжки в длину с места	170	155	135	160	150	130
5	Подтягивание на высокой перекладине	7	5	3			
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	17	12	7	12	8	3
5	Наклоны вперед из положения сидя, см	9	5	3	12	9	6
5	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15
5	Бег на лыжах 1 км, мин	6,30	7,00	7,30	7,00	7,30	8,00
5	Бег на лыжах 2 км, мин	14,00	14,30	15,00	14,30	15,00	18,00
5	Многоскоки, 8 прыжков, м	9	7	5			
5	Прыжок на скакалке, 15 сек, раз	34	32	30	38	36	34
5	Плавание (без учета времени)	50м	25м	12м	25м	20м	12м

## Список литературы для учителя

### Основная:

1. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 176 с. Авторы Кузнецов В.С., Колодницкий Г. А.
2. Программы общеобразовательных учреждений. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»; М. «Просвещение» 2010г., авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич.
3. Твой олимпийский учебник: Учеб.пособие для учреждений образования России. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 144 с. В.С Родиченко.
4. Формирование здорового образа жизни подростков 5-9 классы «Вентана-граф»  
2005 г. Матвеев А.П., Петрова Т.В.
5. Интернет –ресурсы <https://testedu.ru/>

## Список литературы Для учащихся

### Основная:

1. Программы общеобразовательных учреждений. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»; М. «Просвещение» 2010г., авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич.
2. Формирование здорового образа жизни подростков 5-9 классы «Вентана-граф»  
2005 г. Матвеев А.П., Петрова Т.В.

## Пояснительная записка

### **Данная программа предусматривает применение дистанционных технологий.**

Рабочая программа по физической культуре в 6 классе разработана на основе Федерального компонента государственного образовательного стандарта начального общего образования, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», с учетом требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования и направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов при изучении курса.

### **Задачи:**

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

### **Знания о физической культуре**

**История физической культуры.** Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи олимпийского движения, олимпийские идеалы и символика. Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. История зарождения избранного вида спорта (гимнастики, лыжных гонок, плавания, баскетбола, футбола, волейбола). Современные правила соревнований по избранному виду спорта.

**Базовые понятия физической культуры.** Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность занятий, доступность и индивидуализация в выборе величины физических нагрузок, непрерывность и постепенность повышения требований). Структура занятий по развитию физических качеств (подготовительная часть — разминка, основная часть — решение главных задач занятия, заключительная часть — восстановление организма) и особенности планирования их содержания, место занятий в режиме дня и недели. Физическая нагрузка как чередование физической работы и отдыха; ее регулирование по объему, продолжительности, интенсивности и интервалам отдыха. Общая характеристика основных режимов нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий режимы).

**Физическая культура человека.** Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**

**Организация и проведение занятий физической культурой.** Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физических качеств (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств (по заданию учителя). Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Правила самостоятельного тестирования физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий и регулирование величины нагрузки в соответствии с заданными режимами (согласно плану индивидуальных занятий и показателям текущего самочувствия).

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений:

развитие силы — прыжки с места в длину и высоту, отжимание в упоре лежа, наклоны вперед из положения сидя, поднимание ног из положения виса;

развитие быстроты — ловля падающей линейки, темпинг-тест, бег с максимальной скоростью;

развитие выносливости — бег по контрольной дистанции, 6-минутный бег;

развитие координации движений — бросок малого мяча в подвижную мишень, удерживание тела в статическом положении стоя на одной ноге, передвижение ходьбой и бегом по гимнастическому бревну;

развитие гибкости — наклон вперед, маховые движения ногами вперед, назад, в сторону, выкруты рук с гимнастической палкой назад и вперед.

**Физическое совершенствование**

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

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

*основами акробатики.* Организующие команды и приемы: ходьба строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.

Кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекал вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке.

Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла (*мальчики*); прыжок ноги врозь через гимнастического козла (*девочки*).

Передвижение по гимнастическому бревну (*девочки*): поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек.

Упражнения на невысокой перекладине (*мальчики*): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках.

Упражнения на брусьях: наскок в упор и ходьба на руках; размахивание в упоре; соскок вперед с опорой на жердь (*мальчики*); наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом с опорой на жердь (*девочки*)

Ритмическая гимнастика (*девочки*): простейшие композиции, включающие стилизованные общеразвивающие упражнения и элементы хореографии (прыжок выпрямившись, скачок, закрытый и открытый прыжки).

Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема (*мальчики*); лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали (*девочки*). Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок с приземлением в определенное место.

Упражнения общей физической подготовки.

*Легкая атлетика.* Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (60 м и 100 м). Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся с разной скоростью и летящему по разной траектории баскетбольному мячу).

Упражнения общей физической подготовки.

### *Спортивные игры.*

Баскетбол. Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола, ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону, стоя на месте. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Упражнения с мячом: ведение мяча с ускорением (по прямой, по кругу, между стоек); удар с разбега по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

***Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.*** Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.

Акробатические упражнения (*мальчики*): прыжком кувырок вперед, кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекал вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке, стойка на голове и руках.

Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла (*мальчики*); прыжок ноги врозь через гимнастического козла (*девочки*).

Передвижения по гимнастическому бревну (*девочки*): поворот на носках в полуприсед, выход в

равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек.

Упражнения на средней перекладине (*мальчики*): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках; из вися виса завесой вне размахивание и подъем в упор; из вися виса стоя наскок в упор; из упора верхом спад назад в вис завесом; махом одной, толчком другой подъем переворотом в упор.

Упражнения на брусьях: наскок в упор и ходьба на руках; размахивание в упоре; соскок вперед с опорой на жердь; наскок в упор, фиксация упора углом; сед ноги врозь; размахивание в упоре, сед на бедре с последующим соскоком (*мальчики*); наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом с опорой на жердь; размахивания изгибами в висе на верхней жерди; перемахи одной и двумя в висе лежа на нижней жерди; выход из вися виса лежа на нижней жерди в сед на бедре с дохватом за верхнюю жердь, соскок (*девочки*).

Вольные упражнения (*девочки*): комбинации с использованием простых движений типа зарядки; элементов хореографии и ритмической гимнастики (основные позиции ног с полуприседанием и приседанием, выставлением ноги в различных направлениях, маховыми движениями ног, острым шагом, закрытым и открытым прыжком); танцевальных движений (приставного, переменного шага, шага галопа, польки).

Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема (*мальчики*); лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали (*девочки*). Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок с приземлением в определенное место.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

*Легкая атлетика.* Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Финиширование. Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжок в высоту способом «перешагивание». Бег с препятствиями. Спринтерский бег. Кроссовый бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

### *Спортивные игры*

Баскетбол. Ловля мяча после отскока от пола. Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения, с отскоком мяча на разную высоту. Ловля и передача мяча с шагом. Бросок мяча в корзину одной рукой с места. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и при передаче мяча с лицевой линии. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Верхняя прямая и нижняя боковая подачи с лицевой линии в правую и левую половину площадки. Передача мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Нападающий удар через сетку. Тактические действия: система игры со второй подачи игрока передней линии; система игры при страховке нападающего игроком передней линии. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек, «восьмеркой». Удар по мячу с разбега после его отскока от земли. Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Передача мяча в движении. Вбрасывание мяча из-за боковой линии, стоя на месте. Подача углового. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании и подаче углового. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

***Упражнения культурно-этнической направленности.*** Сюжетно-образные (подвижные) и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта.

### **Результаты освоения учебного предмета**

По окончании изучения курса «Физическая культура» должны быть достигнуты определенные результаты.

### **Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

### **Метапредметные результаты:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Планируемые результаты**

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

### **Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

### ***Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки***

**Мелкими ошибками** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

**Значительные ошибки** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

**Грубые ошибки** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

#### **Характеристика цифровой оценки (отметки)**

**Оценка «5»** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

**Оценка «4»** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

**Оценка «3»** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

**Оценка «2»** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 2 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

#### **По окончанию 6 класса, обучающиеся должны:**

##### **Знать:**

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;

- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

**Уметь:**

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- организовать и проводить самостоятельные занятия;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Контроль знаний осуществляется на зачетных уроках.

Рабочая программа рассчитана на преподавание в шестом классе всего на 102 учебных часов, 3 часа в неделю, что соответствует базисному учебному плану.

## **ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ СТАНДАРТ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЙ МИНИМУМ СОДЕРЖАНИЯ ОСНОВНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ**

#### **ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

Олимпийские игры древности и современности. Основные этапы развития физической культуры в России. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни человека. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Обучение двигательным действиям и развитие физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития. Контроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений и режимами физической нагрузки. Правила поведения на занятиях физическими упражнениями, при проведении туристских походов. Профилактика травматизма, требования к местам проведения занятий, спортивному оборудованию, инвентарю и спортивной одежде. Правила спортивных соревнований, нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

#### **ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ**

##### **ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

Индивидуальные упражнения утренней гигиенической гимнастики и специализированной зарядки. Комплексы упражнений для профилактики утомления, коррекции осанки, регулирования массы тела, формирования телосложения. Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств – силы, быстроты, выносливости, координации (ловкости), гибкости, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Оздоровительная ходьба и бег. Комплексы упражнений лечебной физкультуры с учетом индивидуальных особенностей и характера заболевания. Закаливающие процедуры и простейшие приемы гигиенического массажа.

Гигиенические требования и правила техники безопасности при выполнении физических упражнений.

## Спортивно – оздоровительная деятельность

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (перекладине, брусьях, бревне): висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, седы, стойки, наскоки, соскоки. Опорные прыжки через препятствия (гимнастический козел и конь). Лазание по канату. Преодоление гимнастической полосы препятствий.

Легкоатлетические упражнения: техника спортивной ходьбы, бега на короткие, средние и длинные дистанции, барьерного, эстафетного и кроссового бега, прыжков в длину и высоту разными способами, метаний малого мяча и гранаты.

Лыжная подготовка: техника основных способов передвижения на лыжах (ходьба, бег, спуски, подъемы, торможения).

Спортивные игры: перемещения без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, мини-футболе, футболе, ручном мяче.

### Учебно- тематический план

№	Тема раздела	Количество часов (всего)	Виды занятий (количество часов)	
			Зачеты	Проверочные работы
1	Легкая атлетика	27	8	
2	Подвижные игры на основе баскетбола	27	6	
3	Гимнастика	12	4	
4	Лыжная подготовка	18	6	
5	Подвижные игры на основе волейбола	18	4	
6	Итоговый урок			
	<b>Итого:</b>	<b>102</b>	<b>28</b>	<b>0</b>

### Учебная программа

№ Нед ели	Раздел, тема, урок.	Содержательные единицы	Ученик должен знать (основные понятия, термины).	Ученик должен уметь (основные умения и навыки)
1.	<b>Раздел I. Легкая атлетика.</b> 1(1). Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег. Эстафетный бег.	Высокий старт (15-30 м), стартовый разгон, бег с ускорением(40- 50 м). Встречная эстафета. Спец.бег.упр. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	Правила ТБ на уроках легкой атлетики. Технику высокого и низкого старта.	Пробегать дистанцию с максимальным ускорением с низкого старта.
	2(2). Спринтерский бег. Эстафетный бег.	Высокий старт (15-30 м), бег по дистанции(50-40 м). Спец.бег.упр. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов.	Упражнения для развития скоростных способностей.	Пробегать дистанцию с максимальным ускорением с низкого старта.
	3(3).Спринтерский бег. Эстафетный бег.	Высокий старт. Финиширование. Спец. бег.упр. ОРУ. Развитие скоростных возможностей. Линейные	Фазы бега на короткие дистанции.	Пробегать дистанцию 30 метров с максимальной скоростью.

		эстафеты, передача эст.палочки. Старты из различных и.п. Бег 30 м. на результат.		
2.	4(4). Спринтерский бег. Эстафетный бег.	Высокий старт. Финиширование. Спец. бег.упр. ОРУ. Развитие скоростных возможностей. Линейные эстафеты, передача эст.палочки. Старты из различных и.п.	Способы передачи эст.палочки.	Пробегать дистанцию 60 метров с максимальной скоростью.
	5(5). Спринтерский бег.	Бег на результат 60 м.СБУ. ОРУ. Развитие скоростных возможностей. Правила соревнований в спринтерском беге.	Правила соревнований в спринтерском беге.	Пробегать дистанцию 60 метров с максимальной скоростью.
	6(6). Прыжки в длину с разбега. Метание мяча с разбега.	Подбор разбега, отталкивание. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги». Метание мяча в горизонт.цель и вертикальную цель (1x1) с 8-10 м. ОРУ. Спец.бег.упр.	Технику выполнения прыжков в длину с разбега и с места.	Прыгать в длину с разбега. Метать мяч в горизонт.цель и на дальность.
3.	7(7)Прыжки в длину с разбега. Метание мяча.	Приземление. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание на заданное расстояние. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания. Прыжок в длину с места на результат.	Технику выполнения прыжков в длину с разбега и с места.	Прыгать в длину с разбега и с места. Метать мяч в мишень и на дальность.
	8(8).Прыжки в длину с разбега. Метание мяча с разбега.	Прыжки с 7-9 шагов разбега. Метание на заданное расстояние. Спец.бег.упр.	Технику выполнения прыжков в длину с разбега и с места.	Прыгать в длину с разбега. Метать мяч в вертик.цель.

		Развитие скор.-силов.кач. Правила соревнований в прыжках.		
	9(9). Прыжки в длину с разбега. Метание мяча с разбега.	Прыжки с 7-9 шагов разбега на результат. Метание на дальность. Спец..бег.упр. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание на дальность.	Технику выполнения прыжков в длину с разбега и с места.	Прыгать в длину с разбега на результат. Метать мяч в горизонт.цель и на дальность на результат.
4.	10(10). Тема: Бег на средние дистанции.	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игра «Невод», «Круговая эстафета».	Правила самоконтроля во время бега	Уметь пробегать среднюю беговую дистанцию.
	11(11). Бег на средние дистанции.	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игра «Невод», «Круговая эстафета».	Правила самоконтроля во время бега	Уметь бегать дист. 1000 м. на результат.
	12(12) Бег на средние дистанции.	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игра «Невод», «Круговая эстафета».	Правила самоконтроля во время бега	Уметь бегать в равномерном темпе (до 20 мин.).
5.	13(2).Бег по пересеченной местности.	Равномерный бег(15мин.). Бег под гору. ОРУ. Спортивная игра «Русская лапта». Воспитание выносливости.	Бег по пересеченной местности.	Уметь бегать в равномерном темпе (до 20 мин.).
	14(3). Бег по пересеченной местности.	Бег по пересеченной местности. 2000 м. без учета времени. ОРУ.	Правила самоконтроля.	Уметь бегать в равномерном темпе (до 20 мин.).
	<b>Раздел II. Спортивные игры (баскетбол).</b> 15(1).Инструктаж по ТБ. Основные элементы баскетбола.	Стойка и передвижения игрока. Ведение в высокой стойке на месте. Передачи двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов	Технику выполнения упражнений в б/б.	Играть в б/б по упрощенным правилам; выполнять правильно технические приемы.

		ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.		
6.	16(2). Основные элементы баскетбола.	Стойка и передвижения игрока. Остановка двумя шагами. Ведение мяча в средней стойке на месте. Передачи двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол.	Технику выполнения упражнений б/б.	Играть в б/б по упрощенным правилам; выполнять правильно технические приемы.
	17(3). Основные элементы баскетбола.	Стойка и передвижения. Ведение в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передачи одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Технику выполнения упражнений б/б.	Играть в б/б по упрощенным правилам; выполнять правильно технические приемы.
	18(4). Основные элементы баскетбола.	Стойка и передвижения. Ведение в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передачи одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Технику выполнения упражнений б/б.	Играть в б/б по упрощенным правилам; выполнять правильно технические приемы.
7.	19(5). Основные элементы баскетбола.	Стойка и передвижение игрока. Ведение в высокой стойке. Остановка двумя шагами. Передачи одной рукой от	Технику выполнения упражнений б/б.	Играть в б/б по упрощенным правилам; выполнять правильно технические приемы.

		<p>плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила игры в баскетбол. Оценка техники передач.</p>		
	20(6). Основные элементы баскетбола.	<p>Стойка и передвижения. Ведение в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передачи одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.</p>	Технику выполнения упражнений б/б.	Играть в б/б по упрощенным правилам; выполнять правильно технические приемы.
	21(7). Основные элементы баскетбола.	<p>Стойка и передвижения. Ведение в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передачи одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.</p>	Технику выполнения упражнений б/б.	Играть в б/б по упрощенным правилам; выполнять правильно технические приемы.
8.	22(8). Основные элементы баскетбола.	<p>Стойка и передвижения. Ведение с разной высотой отскока. Бросок одной рукой от плеча в движении после ловли. Передачи одной от плеча в движении. Игра в мини- баскетбол (2x2, 3x3). Развитие координационных качеств. Терминология</p>	Технику выполнения упражнений б/б.	Играть в б/б по упрощенным правилам; выполнять правильно технические приемы

		баскетбола. Оценка техники ведения с изменением направления и высоты отскока.		
	23(9). Основные элементы баскетбола.	Стойка и передвижения. Ведение с разной высотой отскока. Бросок одной рукой от плеча в движении после ловли. Передачи двумя от груди с пассивным сопротивлением. Игра в мини-баскетбол (2х2, 3х3). Развитие Координационных качеств.	Технику выполнения упражнений б/б.	Играть в б/б по упрощенным правилам; выполнять правильно технические приемы
	24(10). Основные элементы баскетбола.	Стойка и передвижения. Ведение с разной высотой отскока. Бросок одной рукой от плеча в движении после ловли. Передачи двумя от груди с пассивным сопротивлением. Игра в мини-баскетбол (2х2, 3х3). Развитие Координационных качеств.	Технику выполнения упражнений б/б.	Играть в б/б по упрощенным правилам; выполнять правильно технические приемы
9.	25(11). Основные элементы баскетбола.	Стойки и передвижения. Ведение с разной высотой отскока. Бросок одной рукой от плеча в движении после ловли. Передача одной от плеча в парах на месте и в движении . Игра (2х2, 3х3). Развитие координационных качеств.	Технику выполнения упражнений б/б.	Играть в б/б по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.
	26(12). Тема: Основные элементы баскетбола.	Стойки и передвижения. Ведение с разной высотой отскока. Бросок одной рукой от плеча в	Технику выполнения упражнений б/б.	Играть в б/б по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.

		движении после ловли. Передача одной от плеча в парах на месте и в движении. Игра (2х2, 3х3). Развитие координационных качеств.		
	27(13). Основные элементы баскетбола.	Стойки и передвижения. Ведение с разной высотой отскока. Бросок одной рукой от плеча в движении после ловли. Передача одной от плеча в парах на месте и в движении. Игра (2х2, 3х3). Развитие координационных качеств.	Технику выполнения упражнений б/б.	Играть в б/б по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.
10.	<b>Раздел III. Гимнастика.</b> 28(1). Инструктаж по технике безопасности. Висы. Строевые упражнения.	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте. Сед ноги врозь (м). Вис лежа, вис присев. Упр. в равновесии на бревне (д). Эстафеты. Развитие силовых качеств.	Строевые команды. Терминологию висов. Технику выполнения подъема переворотом.	Выполнять строевые упр., висы.
	29(2) Висы. Строевые упражнения.	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте. Сед ноги врозь (м). Вис лежа, вис присев. Упр. на бревне (д). Эстафеты. Развитие силовых качеств. Значение гимнастики для развития силовых способностей.	Команды для перестроения. Терминологию висов. Упр. для развития силы.	Выполнять строевые упр., висы.
	30(3). Висы. Строевые упражнения.	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	Команды для перестроения. Терминологию	Выполнять строевые упр., висы.

		Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м). Вис лежа, вис присев. Упр. на бревне (д). ОРУ на месте. Эстафеты. Развитие силовых качеств.	висов. Упр. для развития силы.	
11.	31(4). Висы. Строевые упражнения.	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м). Вис лежа, вис присев. Упр. на бревне (д). ОРУ на месте. ОРУ с палками. Эстафеты. Развитие силовых качеств.	Технику выполнения висов.	Выполнять строевые упр., висы.
	32(5). Висы. Строевые упражнения.	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м). Вис лежа, вис присев. Упр. на бревне (д). ОРУ на месте. ОРУ с палками. Развитие силовых качеств. Оценка – подтягивание в висе.	Технику выполнения висов.	Выполнять строевые упр., висы.
	33(6) Висы. Строевые упражнения.	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Выполнение на технику подъема переворотом в упор сед ноги врозь (м). Вис лежа, вис присев. Упр. на бревне (д). ОРУ на месте. ОРУ с палками. Эстафеты. Развитие силовых качеств.	Технику выполнения висов.	Выполнять строевые упр., висы.
12.	34(7). Инструктаж по ТБ. Акробатика.	Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации, 2 кувырка вперед	Технику выполнения кувырков, стойки на лопатках.	Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.

		слитно. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей. Прыжки со скакалкой.		
	35(8). Акробатика.	Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации, 2 кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей. Прыжки со скакалкой.	Технику выполнения кувырков, стойки на лопатках, моста.	Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.
	36(9). Акробатика.	Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации, 2 кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей. Прыжки со скакалкой.	Технику выполнения кувырков, стойки на лопатках, моста.	Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.
13.	37(10). Акробатика.	2 кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя (с помощью). Комбинация из разученных приемов. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей. Прыжки со скакалкой на оценку.	Технику выполнения кувырков, стойки на лопатках, моста.	Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.
	38(11). Акробатика.	2 кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя (с помощью). Комбинация из разученных приемов. ОРУ с	Технику выполнения кувырков, стойки на лопатках, моста.	Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.

		мячом. Развитие координационных способностей.		
	39(12).Акробатика.	ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей. Выполнение на оценку акробатических элементов в комбинации.	Технику выполнения кувырков, стойки на лопатках, моста.	Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.
14.	<b>Раздел II. Спортивные игры (волейбол).</b> 40(1).Инструктаж по технике безопасности. Основные элементы волейбола.	Стойка игрока. Передвижения. Передача двумя руками. Сверху в парах и над собой. Прием мяча снизу в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Стойки игрока. Технику передач сверху и приема снизу. Правила игры в в/б.	Играть в в/б по упрощенным правилам, выполнять правильно технические приемы.
	41(2). Основные элементы волейбола.	Стойка игрока. Передвижения. Передача сверху в парах через зону и над собой. Прием снизу в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании ЗОЖ.	Стойки игрока. Технику передач сверху и приема снизу. Технику нижней подачи.	Играть в в/б по упрощенным правилам, выполнять правильно технические приемы.
	42(3). Основные элементы волейбола.	Стойки и передвижения. Передачи сверху в парах в одной зоне и через зону, над собой. Прием снизу в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	Стойки игрока. Технику передач сверху и приема снизу. Технику нижней подачи.	Играть в в/б по упрощенным правилам, выполнять правильно технические приемы.
15.	43(4). Тема: Основные элементы волейбола.	Стойки и передвижения. Передачи сверху в парах и тройках через зону, через сетку. Прием снизу	Стойки игрока. Технику передач сверху и приема снизу. Технику нижней подачи.	Играть в в/б по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.

		в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.		
	44(5). Основные элементы волейбола.	Стойки и передвижения Передачи сверху в парах и тройках через зону, через сетку. Прием снизу в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	Стойки игрока. Технику передач сверху и приема снизу. Технику нижней подачи.	Играть в в/б по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.
	45(6). Основные элементы волейбола.	Стойки и передвижения Передачи сверху в парах через сетку. Прием снизу в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Оценка техники передач над собой.	Стойки игрока. Технику передач сверху и приема снизу. Технику нижней подачи.	Играть в в/б по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.
16.	46(7). Основные элементы волейбола.	Стойки и передвижения Передачи сверху в парах через сетку. Прием снизу в парах через зону и в зонах. Эстафеты. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам.	Технику передач сверху и приема снизу. Технику нижней подачи. Технику нападающего удара.	Технику передач сверху и приема снизу. Технику нижней подачи. Технику нападающего удара.
	47(8). Основные элементы волейбола.	Стойки и передвижения Передачи сверху через сетку. Прием снизу через зону. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар	Технику передач сверху и приема снизу. Технику нижней подачи. Технику нападающего удара.	Технику передач сверху и приема снизу. Технику нижней подачи. Технику нападающего удара.

		после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам. Оценка техники передач сверху в парах.		
	48(9). Основные элементы волейбола.	Стойки и передвижения Передачи сверху через сетку. Прием снизу в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания. Игра по упрощенным правилам.	Технику передач сверху и приема снизу. Технику нижней подачи. Технику нападающего удара.	Технику передач сверху и приема снизу. Технику нижней подачи. Технику нападающего удара.
17.	<b>Раздел IV. Лыжная подготовка.</b> 49(1). Инструктаж по технике безопасности. Повторение пройденного материала в 5 классе.	Повторение пройденного в 5 классе. Строевые упражнения. Равномерное передвижение вполсилы на 1.5 км (30-35 мин), следя за правильностью движений и дыхания.	Знать технику выполнения упражнений, пройденных в 5 классе.	Уметь выполнять длительное одноопорное скольжение.
	50(2). Попеременный двушажный ход.	Попеременный двушажный ход: углубленное разучивание по элементам. Равномерное передвижение вполсилы до 35 мин.	Технику скользящего шага. Технику отталкивания (работа рук и ног).	Правильно выполнять скользящие шаги, отталкивание
	51(3). Попеременный двушажный ход.	Пройти 2-2.5 км с отработкой попеременного двушажного хода. Оценка – техника скользящего шага.	Технику передвижения в попеременном двушажном ходе.	Уметь применять полученные умения и навыки при прохождении по дистанции.
18.	52(4). Попеременный двушажный ход.	Попеременный двушажный ход: отработка общей координации движений,	Технику передвижения в попеременном двушажном ходе.	Корректировать технику выполнения упражнений.

		исправление ошибок. Подъем «полу ёлочкой». Пробегание отрезков 2x50м на быстроту и 1.5 км с около соревновательной скоростью.		
	53(5). Попеременный двушажный ход.	Одновременный двушажный ход: совершенствование по элементам. Пройти 2 км с около соревновательной интенсивностью. Подъем «полу ёлочкой».	Технику передвижения в попеременном двушажном ходе.	Уметь демонстрировать ход.
	54(6). Одновременный двушажный ход.	Попеременный двушажной ход: итоговая оценка техники. Спуск в стойке отдыха. Максимальное передвижение на лыжах 3x50м и 3x300 м.	Технику работы рук и выполнения шагов.	Уметь демонстрировать подъем «полу ёлочкой».
19.	55(7). Одновременный двушажный ход.	Одновременный двушажный ход: совершенствование общей координации движений. Торможение упором (полу плугом). Пробегание 3x60 м и 3x400 м (девочки 3x300 м).	Технику передвижения одновременным двушажным ходом.	Корректировать технику выполнения упражнений.
	56(8). Одновременный двушажный ход.	Одновременный двушажный ход: повышение силы отталкивания ногами и руками. Поворот упором. Пробегание 2x80 м на быстроту и 1.5 км с соревновательной интенсивностью.	Технику передвижения одновременным двушажным ходом.	Уметь правильно выполнять технические действия.
	57(9). Одновременный двушажный ход.	Одновременный двушажный ход: итоговая оценка техники. Подъем	Технику передвижения одновременным двушажным ходом.	Уметь демонстрировать ход.

		«полу ёлочкой» и торможение упором. Пробегание 3x80 м на быстроту и 3x500 м.		
20.	58(10). Одновременный бесшажный ход.	Одновременный бесшажный ход: отработка отталкивания. Прохождение отрезков 4x80 м на быстроту, 4x500 м. Игра с катанием с горки.	Технику отталкивания.	Корректировать технику выполнения упражнений.
	59(11). Одновременный бесшажный ход.	Одновременный бесшажный ход: отработка отталкивания. Одновременный бесшажный ход на разной скорости. Прохождение отрезков 4x80 м на быстроту, 4x500 м. Игра катанием с гор.	Технику одновременного бесшажного хода.	Корректировать технику выполнения упражнений.
	60(12). Одновременный бесшажный ход.	Одновременный бесшажный ход: итоговая оценка техники. Поворот упором, торможение упором. Спуски в разных стойках. Контрольная тренировка на дистанции 1.5 км: удовлетворительно – мальчики – 11.40, девочки – 13.30.	Технику одновременного бесшажного хода.	Уметь продемонстрировать ход.
21.	61(13). Коньковый ход.	Коньковый ход без палок: перенос массы тела с ноги на ногу, скольжение. Мальчики - 3x100 м, девочки – 3x80 м; 3x600 м (за 4.30 отрезок), и 3x500 м (д).	Технику выполнения скользящих шагов в коньковом ходе.	Уметь продолжительно скользить на одной лыже.
	62(14) Коньковый ход.	Коньковый ход с палками без махов: перенос массы тела с ноги на ногу, скольжение. Спуски с гор с	Технику выполнения скользящих шагов в коньковом ходе.	Корректировать технику выполнения упражнений.

		прохождением «ворот». Подъем ступающим шагом. Прохождение дистанции 800м – мальчики, 700м – девочки с около соревновательной скоростью.		
	63(15). Коньковый ход.	Коньковый ход без палок: перенос массы тела с ноги на ногу, скольжение. Прохождение дистанции 800м - мальчики, 700м – девочки с около соревновательной скоростью. Спуски с гор с прохождением «ворот». Повороты переступанием на месте и в движении.	Технику выполнения скользящих шагов в коньковом ходе.	Демонстрировать скользящие шаги в коньковом ходе без палок.
22.	64(16). Предварительная контрольная тренировка.	Совершенствование изученной техники ходов, подъемов, торможений и поворотов. Прохождение дистанции 2 км на результат (предварительный).	Технику лыжных ходов, спусков, поворотов, подъемов и торможений.	Корректировать скорость бега в зависимости от показанного результата.
	65(17). Тема: Контрольное прохождение.	Игры и эстафеты на лыжах с применением полученных навыков.	Технику лыжных ходов, спусков, поворотов, подъемов и торможений.	Уметь пробегать дистанцию на контрольный норматив.
	66(18). Итоговый урок.	Спуски и подъемы. Подведение итогов занятий и сообщение оценок успеваемости.	Технику лыжных ходов, спусков, поворотов, подъемов и торможений.	Уметь применять полученные умения и навыки во время игр и эстафет на лыжах.
23.	<b>Спортивные игры (волейбол).</b> 67(10). Инструктаж по ТБ. Основные элементы волейбола.	Стойки и передвижения. Передачи сверху через сетку. Прием после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания.	Технику передач сверху и приема снизу. Технику нижней подачи. Технику напад. удара.	Играть в в/б по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.

		Игра по упрощенным правилам.		
	68(11). Основные элементы волейбола.	Стойки и передвижения Передачи сверху через сетку. Прием после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания. Игра по упрощенным правилам.	Технику передач сверху и приема снизу. Технику нижней подачи. Технику напад. удара.	Играть в в/б по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.
	69(12). Основные элементы волейбола.	Стойки и передвижения Передачи сверху через сетку. Прием после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания. Позиционное нападение (6-0). Игра по упрощенным правилам. Оценка – прием снизу.	Технику передач сверху и приема снизу. Технику нижней подачи. Технику напад. удара.	Играть в в/б по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.
24.	70(13). Основные элементы волейбола.	Стойки и передвижения Передачи сверху в парах, тройках через сетку. Прием снизу после подачи. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Технику передач сверху и приема снизу. Технику нижней подачи. Технику напад. удара.	Играть в в/б по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.
	71(14). Основные элементы волейбола.	Передачи сверху в парах, в зоне и	Технику передач сверху и приема	Играть в в/б по упрощенным

		через зону. Прием снизу после подачи. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания.	снизу. Технику нижней подачи. Технику напад.удара.	правилам, выполнять правильно технические действия.
	72(15). Основные элементы волейбола.	Стойки и передвижения Передачи сверху в парах и над собой. Прием снизу в парах. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. Оценка – передачи в группах.	Технику передач сверху и приема снизу. Технику нижней подачи. Технику напад.удара.	Играть в в/б по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.
25.	73(16). Основные элементы волейбола.	Стойки и передвижения Передачи сверху в парах, в зоне и через зону. Прием снизу в парах и после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача. Нападающий удар. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Технику передач сверху и приема снизу. Технику нижней подачи. Технику напад.удара.	Играть в в/б по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.
	74(17). Основные элементы волейбола.	Комбинации из разученных элементов передвижений (перемещений в стойке, остановки, ускорения). Передачи сверху в парах через сетку. Прием после подачи. Эстафеты. Комбинации из	Технику передач сверху и приема снизу. Технику нижней подачи. Технику напад.удара.	Играть в в/б по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.

		<p>разученных элементов в парах. Нижняя подача. Напад.удар. Тактика свободного нападения. Учебная игра. Оценка – нижняя подача.</p>		
	75(18). Основные элементы волейбола.	<p>Комбинации из разученных элементов передвижений (перемещений в стойке, остановки, ускорения). Передачи сверху в парах через сетку. Прием после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя подача. Напад.удар. Тактика свободного нападения. Учебная игра.</p>	<p>Технику передач сверху и приема снизу. Технику нижней подачи. Технику напад.удара.</p>	<p>Играть в в/б по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.</p>
26.	<p><b>Раздел II. Спортивные игры (баскетбол).</b> 76(1). Инструктаж по ТБ. Основные элементы баскетбола.</p>	<p>Стойки и передвижения. Ведение с изменением направления Бросок одной рукой от плеча в движении после ведения.</p>	<p>Технику выполнения упражнений б/б.</p>	<p>Играть в б/б по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.</p>
	77(2). Основные элементы баскетбола.	<p>Передача двумя руками от головы в парах на месте и в движении. Сочетание приемов ведения, остановки, броска. Игра (2х2, 3х3).</p>	<p>Технику выполнения упражнений б/б.</p>	<p>Играть в б/б по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.</p>
	78(3). Основные элементы баскетбола.	<p>Стойки и передвижения. Ведение с изменением направления Бросок одной рукой от плеча в движении После ведения. Передача двумя руками от головы в парах на месте и в движении.</p>	<p>Технику выполнения упражнений б/б.</p>	<p>Играть в б/б по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.</p>

27.	79(4) . Основные элементы баскетбола.	Стойки и передвижения. Ведение с изменением направления Бросок одной рукой от плеча в движении после ведения. Передача двумя руками от головы в парах на месте и в движении.	Технику выполнения упражнений б/б.	Играть в б/б по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.
	80(5) . Основные элементы баскетбола.	Стойки и передвижения. Ведение с изменением направления Бросок одной рукой от плеча в движении. после ведения. Передача двумя руками от головы в парах на месте и в движении.	Технику выполнения упражнений б/б.	Играть в б/б по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.
	81(6) . Основные элементы баскетбола.	Стойки и передвижения. Ведение с изменением направления Бросок одной рукой от плеча в движении. после ведения. Передача двумя руками от головы в парах на месте и в движении.	Технику выполнения упражнений б/б.	Играть в б/б по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.
28.	82(7). Основные элементы баскетбола.	Стойки и передвижения. Ведение с изменением направления Бросок одной рукой от плеча в движении.	Технику выполнения упражнений б/б.	Играть в б/б по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.
	83(8). Основные элементы баскетбола.	Стойки и передвижения. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки.	Технику выполнения упражнений б/б.	Играть в б/б по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.
	84(9). Тема: Основные элементы баскетбола.	Ведение с пассивным сопротивлением защитника.	Технику выполнения упражнений б/б.	Играть в б/б по упрощенным правилам; выполнять правильно

		Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки.		технические действия в игре.
29.	85(10). Основные элементы баскетбола.	Стойки и передвижения. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки.	Технику выполнения упражнений б/б.	Играть в б/б по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.
	86(11). Основные элементы баскетбола.	Стойки и передвижения. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки.	Технику выполнения упражнений б/б.	Играть в б/б по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.
	87(12). Основные элементы баскетбола.	Стойки и передвижения. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки.	Технику выполнения упражнений б/б.	Играть в б/б по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.
30.	88(13). Основные элементы баскетбола.	Стойки и передвижения. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки.	Технику выполнения упражнений б/б.	Играть в б/б по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.
	89(14). Основные элементы баскетбола.	Стойки и передвижения. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки.	Технику выполнения упражнений б/б.	Играть в б/б по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.
	<b>Раздел I. Легкая атлетика.</b>	Прыжок в высоту с	Технику	Прыгать в высоту с

	90(12).Инструктаж по ТБ. Прыжок в высоту.	7-9 шагов разбега способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). Спец. бег.упр. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в высоту.	выполнения разбега и отталкивания. Способы прыжков в высоту.	разбега.
31.	91(13). Прыжок в высоту.	Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивание» (отталкивание и переход планки). Спец. бег.упр. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств.	Технику отталкивания и перехода планки.	Прыгать в высоту с разбега.
	92(14). Прыжок в высоту.	Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивание» (приземление). Спец. бег.упр. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. Оценка – техника прыжка в высоту.	Технику прыжка в высоту. Правила соревнований по прыжкам в высоту.	Прыгать в высоту с разбега.
	93(15). Спринтерский бег. Эстафетный бег.	Выс.старт(15-30 м), стартовый разгон, бег по дистанции(40-50 м). Встречная эстафета. Спец.бег.упр. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Определение результатов в спринтерском беге.	Технику высокого и низкого старта.	Пробегать дистанцию с максимальным ускорением с низкого старта.
32.	94(16). Спринтерский бег. Эстафетный бег.	Выс.старт, бег по дистанции, бег с ускорением (40-60 м). Спец. бег.упр. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета. Старты из	Технику высокого и низкого старта.	Бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м.

		различных положений.		
	95(17). Спринтерский бег. Эстафетный бег.	Выс.старт, бег с ускорением(50-60 м). Финиширование. Спец.бег.упр. ОРУ. Линейная эстафета. Развитие скоростных возможностей. Старты из различных положений. Бег 30 м. на оценку.	Технику высокого и низкого старта.	Бегать с максимальной скоростью на дистанцию 30 м.
	96(18). Спринтерский бег. Эстафетный бег.	Бег на результат 60 м. Спец.бег.упр., развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки.	Технику высокого и низкого старта.	Бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м.
33.	97(19). Спринтерский бег. Эстафетный бег.	Бег на результат 60 м. Спец.бег.упр., развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении.	Технику высокого и низкого старта.	Бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м.
	98(20). Бег на средние дистанции. Метание мяча.	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвиж.игры.	Правила самоконтроля во время бега.	Уметь бегать на дист. 1000 м. на результат. Метать мяч.
	99(21). Бег на средние дистанции. Метание мяча.	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвиж.игры.	Правила самоконтроля во время бега.	Уметь бегать на дист. 1000 м. на результат. Метать мяч.
34.	<b>Раздел V. Кроссовая подготовка.</b> 100(4).Инструктаж по ТБ.Бег по пересеченной местности. Метание мяча.	Чередование бега с ходьбой (12 мин.). ОРУ. Спортивная игра «Русская лапта». Воспитание выносливости. Оценка – метание мяча.	Правила самоконтроля во время бега.	Уметь бегать в равномерном темпе (до 20 мин.).
	101(5). Бег по пересеченной местности.	Равномерный бег(15мин.). ОРУ. Спортивная игра «Русская лапта». Воспитание выносливости.	Правила самоконтроля во время бега.	Уметь бегать в равномерном темпе (до 20 мин.).
	102(6). Бег по пересеченной местности.	Бег по пересеченной местности. 2000 м. без учета времени.	Правила самоконтроля во время бега.	Уметь бегать в равномерном темпе (до 20 мин.).

## Контрольно- измерительные материалы

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		Учащиеся	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
6	Челночный бег 4х9 м, сек	10,0	10,5	11,5	10,3	10,7	11,5
6	Бег 30 м, секунд	5,5	5,8	6,2	5,8	6,1	6,5
6	Бег 1000м - мальчики, мин 500м - девочки, мин	4,20	4,45	5,15	2,22	2,55	2,80
6	Бег 60 м, секунд	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
6	Бег 2000 м, мин	Без учета времени					
6	Прыжки в длину с места	175	165	145	165	155	140
6	Подтягивание на высокой перекладине	8	6	4			
6	Сгибание и разгибание рук в упоре	20	15	10	15	10	5
6	Наклоны вперед из положения сидя	10	6	3	14	11	8
6	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	40	35	25	35	30	20
6	Бег на лыжах 2 км, мин	13,30	14,00	14,30	14,00	14,30	15,00
6	Бег на лыжах 3 км, мин	19,00	20,00	22,00			
6	Прыжок на скакалке, 20 сек, раз	46	44	42	48	46	44
6	Плавание	50м	40м	25м	50м	40м	25м

Список литературы  
для учителя

**Основная:**

1. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 176 с. Авторы Кузнецов В.С., Колодницкий Г. А.
2. Программы общеобразовательных учреждений. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»; М. «Просвещение» 2010г., авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич.
3. Твой олимпийский учебник: Учеб.пособие для учреждений образования России. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 144 с. В.С Родиченко.
4. Формирование здорового образа жизни подростков 5-9 классы «Вентана-граф» 2005 г. Матвеев А.П., Петрова Т.В.

Список литературы  
Для учащихся

**Основная:**

1. Программы общеобразовательных учреждений. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»; М. «Просвещение» 2010г., авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич.
2. Формирование здорового образа жизни подростков 5-9 классы «Вентана-граф» 2005 г. Матвеев А.П., Петрова Т.В.
3. Интернет –ресурсы <https://testedu.ru/>

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Данная программа предусматривает применение дистанционных технологий.

Рабочая программа по физической культуре для 7 класса разработана на основе федерального компонента государственного стандарта основного общего образования; «Рабочей программы физического воспитания

1-11 классы», автором-составителем которой являются В.И. Лях и А.А. Зданевич; издательство «Просвещение», Москва- 2013 г.

Физическая культура- обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно – оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня, внеклассной работой по физической культуре, физкультурно –массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады) – достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

- нормативные акты и учебно – методические документы, на основании которых разработана рабочая программа (ФГОС, соответствующая Примерная ООП, примерная программа по учебному предмету, авторская программа);

Исходным документом для составления рабочих программ учебных курсов являются:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 279-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Федеральный государственный образовательный стандарт [http:// Минобрнауки.рф / documents/ 336](http://минобрнауки.рф/documents/336)
3. Приказ Минобрнауки РФ от 5 марта 2004 года № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» с изменениями и дополнениями от 23 июня 2015г.
4. Примерная основная образовательная программа начального общего образования (одобрена учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015г. № 1/15).
5. Примерная основная образовательная программа основного общего образования (одобрена учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015г. № 1/15).
6. Базисный учебный план МБОУ «Борковская ООШ»
7. Приказ Министерства образования и науки РФ от 28.12.2018г. № 345 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального, основного общего, среднего общего образования»
8. Приказ Министерства образования и науки РФ № 986 от 04.10.2010г. «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений»
9. ООП НОО (ООО) МБОУ «Борковская ООШ»
10. Ориентирована на учебник (1.1.7.1.3.1)

**Целью** образования в области физической культуры является: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для

укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привитие к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

### **Описание место учебного предмета, курса в учебном плане;**

Рабочая программа рассчитана на 102 часов на один год обучения (по 3 часа в неделю) на изучение учебного предмета «Физическая культура» в 7 классе.

## **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КОНКРЕТНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### **Личностные результаты**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

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

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

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

*В области эстетической культуры:*

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

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

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

*В области физической культуры:*

- владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;

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

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

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

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

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

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

**Метапредметные результаты**

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

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

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

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

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

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

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

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

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

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

*В области нравственной культуры:*

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

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

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

*В области трудовой культуры:*

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

*В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

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

### **Предметные результаты**

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

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

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

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

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

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

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных

способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

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

*В области коммуникативной культуры:*

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

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

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

*В области физической культуры:*

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

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

### Планируемые результаты изучения учебного предмета:

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА**

### **ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

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

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

### **Физическое развитие человека.**

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

### **Физическая культура человека**

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

## **СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).

Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

### **Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

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

## **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при

нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

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

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации.

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико- тактические действия и правила.

Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

### **Прикладно-ориентированная подготовка.**

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

*Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию..

*На материале спортивных игр.*

*Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на

№	Тема урока	Кол-во	Дата
---	------------	--------	------

№ п/п	Вид программного материала	Классы 7
1	<b>Базовая часть</b>	84
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Легкая атлетика	32
1.3	Гимнастика	21
1.4	Лыжная подготовка	24
2	<b>Вариативная часть</b>	18
2.1	Спортивные игры	18
	Итого	102

материале волейбола.

**Таблица распределения количества учебных часов для 7 класса**

**Тематическое планирование**

		часов			
	<b>1.Легкая атлетика</b>	<b>16</b>			
1	Инструктаж по Т.Б. на уроках легкой атлетике. Высокий старт Теоретические сведения	1			
2	Низкий старт, стартовый разгон	1			
3	Низкий старт, стартовый разгон – зачет	1			
4	Совершенствование бега на короткие дистанции	1			
5	Зачет бег 60м.	1			
6	Эстафетный бег, Передача эстафетной палочки	1			
7	Финальное усилие. Встречная эстафета	1			
8	Бег по пересеченной местности 2км. Преодоление препятствий.	1			
9	Кроссовая подготовка	1			
10	Зачет 1000м.	1			
11	Метания мяча на дальность	1			
12	Зачет метания мяча на дальность	1			
13	Прыжки в длину с разбега	1			
14	Зачет прыжков в длину с разбега	1			
15	Сдача контрольных нормативов	1			
16	Игра «Снайпер».	1			
	<b>(Спортивные игры)</b>	<b>10</b>			
17	Инструктаж по Т.Б. на уроках подвижных и спортивных игр.	1			
18	Стойки игрока и перемещения.	1			
19	Вырывание и выбивание мяч	1			
20	Ловля и передача мяча. Ведение мяча.	1			
21	Ведение мяча. Броски в кольцо. Игра мини-баскетбол	1			
22	Учебно-тренировочная игра 3х3.	1			

23	Учебная игра	1			
	<b><i>Подвижные игры на основе футбола</i></b>				
24	Основные правила игры в футбол.	1			
25	Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Учебная игра.	1			
26	Ведение мяча. Учебная игра.	1			
	<b>(Гимнастика 21 часов)</b>	<b>21</b>			
<b>27</b>	Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики. Строевой шаг.	<b>1</b>			
28	Кувырок вперед, назад.	1			
29	Стойка на лопатках перекатом назад	1			
30	Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках	1			
31	«Мост» из положения лежа на спине.	1			
32	Комбинация из освоенных элементов	1			
33	Зачет комбинация из освоенных элементов	1			
34	Гимнастическая полоса препятствий	1			
35	Страховка. Лазанье по канату.	1			
36	Лазанье по канату. Подтягивание.	1			
37	Зачет лазанье по канату.	1			
38	О.Р.У. Опорный прыжок.	1			
39	О.Р.У. Опорный прыжок	1			
40	Зачет опорный прыжок	1			
41	Висы и упоры.	1			
42	Висы и упоры	1			
43	Упражнения в равновесии	1			
44	Комбинация из освоенных элементов	1			
45	Зачет комбинация из освоенных элементов	1			
46	Урок-соревнование	1			

47	Подвижные игры	1			
	<b>(Лыжная подготовка 24часов)</b>	<b>24</b>			
48	Инструктаж по Т.Б. на уроках лыжной подготовки.	1			
49	Повороты переступанием на месте и в движении	1			
50	Техника попеременный двухшажный ход.	1			
51	Зачет. Попеременный двухшажный ход.	1			
52	Одновременный бесшажный ход	1			
53	Одновременный двухшажный ход.	1			
54	Зачёт. Одновременный двухшажный ход.	1			
55	Подъем в гору скользящим шагом	1			
56	Подъемы «ёлочкой», «лесенкой».	1			
57	Техника спусков в основной, высокой, низкой стойках.	1			
58	Техника спусков в основной, высокой, низкой стойках.	1			
59	Зачет спуск в основной стойке.	1			
60	Торможения «плугом», «упором».	1			
61	Торможения «плугом», «упором»	1			
62	Зачет Торможения «плугом», «упором».	1			
63	Коньковый ход. Эстафеты.	1			
64	Старт, финиш	1			
65	Прохождение дистанции 2 - 3 км.	1			
66	Прохождение дистанции 2 - 3 км.	1			
67	Зачет прохождения дистанции 3км.	1			
68	Развитие выносливости.	1			
69	Лыжные гонки 2-3 км.	1			
70	Лыжная эстафета.	1			

71	Игры на лыжах	1			
	<b>Подвижные игры на основе спортивных игр</b>	<b>15</b>			
72	Инструктаж по Т.Б. на уроках подвижных и спортивных игр.	1			
73	История волейбола. Основные правила игры волейбол	1			
74	Основные способы перемещение.	1			
75	Передачи мяча над собой и через сетку	1			
76	Стойки и перемещения.	1			
77	Передача мяча сверху двумя руками.	1			
78	Подача мяча. Игра мини-волейбол	1			
79	Подача мяча. Игра мини-волейбол	1			
80	<b>(Баскетбол)</b> Характеристика вида спорта. Техника передвижения	1			
81	Техника передвижения. Ловля и передача мяча	1			
82	Техника передвижения. Ловля и передача мяча	1			
83	Ведение мяча. Броски. Учебная игра	1			
84	Учебная игра. Тактика игры	1			
85	Учебно-тренировочная игра 3х3.	1			
86	Учебная игра	1			
	<b>(Легкая атлетика)</b>	<b>18</b>			
<b>87</b>	Инструктаж по Т.Б. на уроках легкой атлетике.	<b>1</b>			
88	Прыжки в высоту способом «перешагивания»	1			
89	Зачет. Прыжки в высоту способом «перешагивания»	1			
90	Бег в равномерном темпе 5мин	1			
91	Бег в равномерном темпе 6мин.	1			
92	Кроссовая подготовка.	1			

93	Зачет бег 1000м.	1			
94	Бег с ускорением до 60м	1			
95	Спринтерский бег 30,60м.	1			
96	Зачет бег 30, м.	1			
97	Прыжок в длину с разбега	1			
98	Зачет прыжок в длину с разбега	1			
99	Метания мяча на дальность	1			
100	Зачет метания мяча на дальность	1			
101	Сдача учебных нормативов	1			
102	Эстафетный бег 4x100м	1			

***Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса:***

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование - безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

Таблица

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
<b>1.</b>	<b>Основная литература для учителя</b>	
1.1.	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д
1.2.	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2013	Д
1.3.	Рабочая программа по физической культуре	Д
1.4.	Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М.Я. Виленского, В.И. Лях  М.Я. Виленского , В. И. Ляха 5-9 классы пособие для учителей общеобразовательных. Учреждений \ В.И. Лях – 2-е изд. – М.: Просвещение , 2014 - 104с.  <i>Виленский, М. Я.</i> Физическая культура. 5–7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Горочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. – М. : Просвещение, 2014	Д
1.5.	Интернет –ресурсы <a href="https://testedu.ru/">https://testedu.ru/</a>	Д
<b>2.</b>	<b>Учебно-практическое оборудование</b>	
2.1.	Бревно гимнастическое напольное	Г
2.2.	Козел гимнастический	Г
2.3.	Канат для лазанья	Г
2.4.	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	Г

2.5.	Стенка гимнастическая	Г
2.6.	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	Г
2.7.	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	Г
2.8.	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	Г
2.9	Скакалка детская	К
2.10.	Мат гимнастический	Г
2.11.	Гимнастический подкидной мостик	Д
2.12.	Кегли	Г
2.13.	Обруч	К
2.14.	Планка для прыжков в высоту	Д
2.15.	Стойка для прыжков в высоту	Д
2.16.	Щит баскетбольный тренировочный	Д
2.17.	Сетка волейбольная	Д
3.	<i>Средство первой помощи</i>	
3.1	Аптечка медицинская	Д

Д – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);

К –комплект (для каждого ученика);

Г- комплект, необходимый для практических работ в группах, насчитывающихся несколько обучающихся.

### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Данная программа предусматривает применение дистанционных технологий.**

Рабочая программа по физической культуре для 8 класса разработана на основе федерального компонента государственного стандарта основного общего образования; «Рабочей программы физического воспитания

1-11 классы», автором-составителем которой являются В.И. Лях и А.А. Зданевич; издательство «Просвещение», Москва- 2013 г.

Физическая культура- обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно – оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня, внеклассной работой по физической культуре, физкультурно –массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады) – достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

- нормативные акты и учебно – методические документы, на основании которых разработана рабочая программа (ФГОС, соответствующая Примерная ООП, примерная программа по учебному предмету, авторская программа);

Исходным документом для составления рабочих программ учебных курсов являются:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 279-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Федеральный государственный образовательный стандарт [http://минобрнауки.рф / documents/ 336](http://минобрнауки.рф/documents/336)
3. Приказ Минобрнауки РФ от 5 марта 2004 года № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» с изменениями и дополнениями от 23 июня 2015г.
4. Примерная основная образовательная программа начального общего образования (одобрена учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015г. № 1/15).
5. Примерная основная образовательная программа основного общего образования (одобрена учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015г. № 1/15).
6. Базисный учебный план МБОУ «Борковская ООШ»
7. Приказ Министерства образования и науки РФ от 28.12.2018г. № 345 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального, основного общего, среднего общего образования»
8. Приказ Министерства образования и науки РФ № 986 от 04.10.2010г. «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений»
9. ООП (ООО) МБОУ «Борковская ООШ»
10. Ориентирована на учебник (1.1.7.1.3.1)

**Целью** образования в области физической культуры является: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привитие к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

### **Описание место учебного предмета, курса в учебном плане;**

Рабочая программа рассчитана на 102 часов на один год обучения (по 3 часа в неделю) на изучение учебного предмета «Физическая культура» в 8 классе.

### **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КОНКРЕТНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного

стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### **Личностные результаты**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности,

сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

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

*В области эстетической культуры:*

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

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

- владение умениями:

— в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;

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

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

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

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

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

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

### **Метапредметные результаты**

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

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

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

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

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

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

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

*В области нравственной культуры:*

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

*В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

**Предметные результаты**

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

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

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

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

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

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

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы

физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

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

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

*В области коммуникативной культуры:*

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

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

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

*В области физической культуры:*

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

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

### **Планируемые результаты** **Знания о физической культуре**

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

*Выпускник получит возможность научиться*

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;

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

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

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

*Выпускник получит возможность научиться:*

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной

*направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*

- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*

- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.*

### **Физическое совершенствование**

Выпускник научится:

- *выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;*

- *выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);*

- *выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;*

- *выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;*

- *выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);*

- *выполнять технику основных способов плавания: кроль на груди и спине, брасс;*

- *выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;*

- *выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.*

*Выпускник получит возможность научиться:*

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

- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега, плавания;*

- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*

- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.*

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА**

### **ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

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

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

##### **Физическое развитие человека.**

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

##### **Физическая культура человека**

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

#### **СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

##### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).

Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

### **Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

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

## **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

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

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

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации.

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико- тактические действия и правила.

Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

### **Прикладно-ориентированная подготовка.**

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

***Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики:*** игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию..

*На материале спортивных игр.*

*Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

### **Таблица распределения количества учебных часов для 8 класса**

№ п/п	Вид программного материала	Классы 8
1	<b>Базовая часть</b>	84
1.1	Основы знаний о	В процессе урока

	физической культуре			
1.2	Легкая атлетика	32		
<b>№</b>	ГимТема урока		Кол-во	Дата
1.4	Лыжная подготовка	24		
2	<b>Вариативная часть</b>	18		
2.1	Спортивные игры	18		
	Итого	102		

**ческое планирование**

		часов			
	<b>1.Легкая атлетика</b>	<b>16</b>			
<b>1</b>	Инструктаж по Т.Б. на уроках легкой атлетике. Высокий старт Теоретические сведения	<b>1</b>			
2	Низкий старт, стартовый разгон	1			
3	Низкий старт, стартовый разгон – зачет	1			
4	Совершенствование бега на короткие дистанции	1			
5	Зачет бег 60м.	1			
6	Эстафетный бег, Передача эстафетной палочки	1			
7	Финальное усилие. Встречная эстафета	1			
8	Специально беговые упражнения.	1			
9	Кроссовая подготовка	1			
10	Зачет 1000м.	1			
11	Метания мяча на дальность с 3 – 5 шагов	1			
12	Зачет метания мяча на дальность	1			
13	Прыжки в длину с разбега	1			
14	Зачет прыжков в длину с разбега	1			
15	Сдача контрольных нормативов	1			
16	Подвижные игры	1			
	<b>(Спортивные игры)</b>	<b>10</b>			
17	Инструктаж по Т.Б. на уроках подвижных и спортивных игр.	1			
18	Бросок одной рукой от плеча.	1			
19	Ведение, два шага, бросок.	1			
20	Ведение, два шага, бросок.	1			
21	Ведение мяча. Броски в кольцо. Игра мини-баскетбол	1			
22	Учебно-тренировочная игра 3х3.	1			
23	Учебная игра мини-баскетбол	1			
	<i>Подвижные игры на основе футбола</i>				

24	Основные правила игры в футбол.	1			
25	Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Учебная игра.	1			
26	Ведение мяча. Учебная игра.	1			
	<b>(Гимнастика 21 часов)</b>	<b>21</b>			
27	Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики. Строевой шаг.	1			
28	Кувырок вперед, назад.	1			
29	Стойка на лопатках перекатом назад	1			
30	Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках	1			
31	«Мост» из положения лежа на спине.	1			
32	Комбинация из освоенных элементов	1			
33	Зачет комбинация из освоенных элементов	1			
34	Гимнастическая полоса препятствий	1			
35	Страховка. Лазанье по канату.	1			
36	Лазанье по канату. Подтягивание.	1			
37	Зачет лазанье по канату.	1			
38	О.Р.У. Прыжок через козла способом прогнувшись	1			
39	О.Р.У. Опорный прыжок	1			
40	Зачет опорный прыжок	1			
41	Висы и упоры.	1			
42	Висы и упоры	1			
43	Упражнения в равновесии	1			
44	Комбинация из освоенных элементов	1			
45	Зачет комбинация из освоенных элементов	1			
46	Урок-соревнование	1			
47	Подвижные игры	1			
	<b>(Лыжная подготовка 24 часов)</b>	<b>24</b>			
48	Инструктаж по Т.Б. на уроках лыжной подготовки.	1			

49	Повороты переступанием на месте и в движении	1			
50	Техника попеременный двухшажный ход.	1			
51	Зачет. Попеременный двухшажный ход.	1			
52	Одновременный бесшажный ход	1			
53	Одновременный двушажный ход.	1			
54	Зачёт. Одновременный двухшажный ход.	1			
55	Подъем в гору скользящим шагом	1			
56	Подъемы «ёлочкой», «лесенкой».	1			
57	Техника спусков в основной, высокой, низкой стойках.	1			
58	Техника спусков в основной, высокой, низкой стойках.	1			
59	Зачет спуск в основной стойке.	1			
60	Торможения «плугом», «упором».	1			
61	Торможения «плугом», «упором»	1			
62	Зачет Торможения «плугом», «упором».	1			
63	Коньковый ход. Эстафеты.	1			
64	Старт, финиш	1			
65	Прохождение дистанции 2 - 3 км.	1			
66	Прохождение дистанции 2 - 3 км.	1			
67	Зачет прохождения дистанции 3км.	1			
68	Развитие выносливости.	1			
69	Лыжные гонки 2-3 км.	1			
70	Лыжная эстафета.	1			
71	Игры на лыжах	1			
	<b>Подвижные игры на основе спортивных игр</b>	<b>15</b>			
72	Инструктаж по Т.Б. на уроках подвижных и спортивных игр.	1			
73	Перемещение в стойках волейболиста.	1			

74	Основные способы перемещение.	1			
75	Передачи мяча над собой и через сетку	1			
76	Стойки и перемещения.	1			
77	Передача мяча сверху двумя руками.	1			
78	Подача мяча. Игра мини-волейбол	1			
79	Подача мяча. Игра мини-волейбол	1			
80	<b>(Баскетбол)</b> Характеристика вида спорта. Техника передвижения	1			
81	Техника передвижения. Ловля и передача мяча	1			
82	Техника передвижения. Ловля и передача мяча	1			
83	Ведение мяча. Броски. Учебная игра	1			
84	Учебная игра. Тактика игры	1			
85	Учебно-тренировочная игра 3х3.	1			
86	Учебная игра	1			
	<b>(Легкая атлетика)</b>	<b>18</b>			
<b>87</b>	Инструктаж по Т.Б. на уроках легкой атлетике.	<b>1</b>			
88	Прыжки в высоту способом «перешагивания»	1			
89	Зачет. Прыжки в высоту способом «перешагивания»	1			
90	Бег в равномерном темпе 5мин	1			
91	Бег в равномерном темпе 6мин.	1			
92	Кроссовая подготовка.	1			
93	Зачет бег 1000м.	1			
94	Бег с ускорением до 60м	1			
95	Спринтерский бег 30,60м.	1			
96	Зачет бег 30, м.	1			
97	Прыжок в длину с разбега	1			
98	Зачет прыжок в длину с разбега	1			

99	Метания мяча на дальность	1			
100	Зачет метания мяча на дальность	1			
101	Сдача учебных нормативов	1			
102	Эстафетный бег 4x100м	1			

***Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса:***

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование - безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

Таблица

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
<b>1.</b>	<b>Основная литература для учителя</b>	
1.1.	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д
1.2.	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2013	Д
1.3.	Рабочая программа по физической культуре	Д
1.4.	Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М.Я. Виленского, В.И. Лях  М.Я. Виленского , В. И. Ляха 5-9 классы пособие для учителей общеобразовательных. Учреждений \ В.И. Лях – 2-е изд. – М.: Просвещение , 2014 - 104с.  <i>Виленский, М. Я.</i> Физическая культура. 5–7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. – М. : Просвещение, 2014	Д
1.5.	Интернет –ресурсы <a href="https://testedu.ru/">https://testedu.ru/</a>	Д
<b>2.</b>	<b>Учебно-практическое оборудование</b>	
2.1.	Бревно гимнастическое напольное	Г
2.2.	Козел гимнастический	Г
2.3.	Канат для лазанья	Г
2.4.	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	Г

2.5.	Стенка гимнастическая	Г
2.6.	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	Г
2.7.	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	Г
2.8.	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	Г
2.9	Скакалка детская	К
2.10.	Мат гимнастический	Г
2.11.	Гимнастический подкидной мостик	Д
2.12.	Кегли	Г
2.13.	Обруч	К
2.14.	Планка для прыжков в высоту	Д
2.15.	Стойка для прыжков в высоту	Д
2.16.	Щит баскетбольный тренировочный	Д
2.17.	Сетка волейбольная	Д
3.	<i>Средство первой помощи</i>	
3.1	Аптечка медицинская	Д

Д – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);

К –комплект (для каждого ученика);

Г- комплект, необходимый для практических работ в группах, насчитывающихся несколько обучающихся.

#### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Данная программа предусматривает применение дистанционных технологий.**

Рабочая программа по физической культуре для 9 класса разработана на основе федерального компонента государственного стандарта основного общего образования; «Рабочей программы

физического воспитания 1-11 классы», автором-составителем которой являются В.И. Лях и А.А. Зданевич; издательство «Просвещение», Москва- 2013 г.

Физическая культура- обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно – оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня, внеклассной работой по физической культуре, физкультурно –массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады) – достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

- нормативные акты и учебно – методические документы, на основании которых разработана рабочая программа (ФГОС, соответствующая Примерная ООП, примерная программа по учебному предмету, авторская программа);

Исходным документом для составления рабочих программ учебных курсов являются:

11. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 279-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
12. Федеральный государственный образовательный стандарт [http://минобрнауки.рф / documents/ 336](http://минобрнауки.рф/documents/336)
13. Приказ Минобрнауки РФ от 5 марта 2004 года № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» с изменениями и дополнениями от 23 июня 2015г.
14. Примерная ООП ООО (протокол от 8 апреля 2015г. № 1/15).
15. Примерная основная образовательная программа основного общего образования (одобрена учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015г. № 1/15).
16. Учебный план школы.
17. Приказ Министерства образования и науки РФ от 28.12.2018г. № 345 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального, основного общего, среднего общего образования»
18. Приказ Министерства образования и науки РФ № 986 от 04.10.2010г. «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений»
19. ООП (ООО) МБОУ «Борковская ООШ»
20. Ориентирована на учебник (1.1.7.1.3.1)

**Целью** образования в области физической культуры является: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

- воспитание привитие к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

### **Описание место учебного предмета, курса в учебном плане;**

Рабочая программа рассчитана на 102 часов на один год обучения (по 3 часа в неделю) на изучение учебного предмета «Физическая культура» в 9 классе.

## **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КОНКРЕТНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### **Личностные результаты**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- 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 ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

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

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

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

*В области эстетической культуры:*

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

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

- владение умениями:
  - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;
  - в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
  - в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

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

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

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

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

### **Метапредметные результаты**

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

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

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

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

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

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

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

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

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

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

*В области нравственной культуры:*

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

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

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

*В области трудовой культуры:*

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

*В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

### **Предметные результаты**

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

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

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

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

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

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

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

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

*В области нравственной культуры:*

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

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

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

*В области трудовой культуры:*

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

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

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

*В области эстетической культуры:*

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

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

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

*В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

*В области физической культуры:*

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

### **Планируемые результаты изучения учебного предмета:**

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 определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

*Выпускник получит возможность научиться*

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;

*• определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.*

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Выпускник научится:

*• использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;*

*• составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;*

*• классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;*

*• самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;*

*• тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;*

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

*Выпускник получит возможность научиться:*

*• вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*

*• проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*

*• проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.*

### **Физическое совершенствование**

Выпускник научится:

*• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;*

*• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);*

*• выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;*

*• выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;*

*• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);*

*• выполнять технику основных способов плавания: кроль на груди и спине, брасс;*

*• выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;*

*• выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.*

*Выпускник получит возможность научиться:*

*• выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;*

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

### **Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

Знания о физической культуре

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

История зарождения олимпийского движения в России; Олимпийское движение в России (СССР); Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх; Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр; Физическая культура в современном обществе; Организация и проведение пеших туристских походов; Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека; Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств; Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств; Техническая подготовка; Техника движений и её основные показатели; Всестороннее и гармоничное физическое развитие; Адаптивная физическая культура; Спортивная подготовка; Здоровье и здоровый образ жизни, Профессионально-прикладная физическая подготовка, Допинг, Концепция честного спорта.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования; Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования; Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности; Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения; Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур; Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

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

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен); Планирование занятий физической культурой; Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой; Организация досуга средствами физической культуры.

#### Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль; Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок); Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

#### Физическое совершенствование

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

#### ***Гимнастика с основами акробатики (12 ч).***

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

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

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

Ритмическая гимнастика (*девочки*): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шага, шаг галопа и польки).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (*девочки*): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и

напрыгивание на ограниченную площадку; Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком). Упражнения общей физической подготовки. Организующие команды и приёмы.

***Прикладно-ориентированные упражнения.***

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

***Легкая атлетика (30ч)***

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

***Спортивные игры (42ч)***

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

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

**Мини - футбол.** Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед; бег “змейкой” и по кругу. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью ' подъема стопы; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Упражнения с мячом. Тактические действия игроков. Упражнения в парах. Игра по правилам.

***Лыжная подготовка (18ч)***

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

### Тематическое планирование

№	Название раздела программы/Тема урока	Кол-во часов	Дата
	<b>Раздел: Лёгкая атлетика</b>	<b>15</b>	
1	Вводный инструктаж. Спринтерский бег.	1	
2	Спринтерский бег. Бег 30 метров	1	
3	Спринтерский бег. Бег 60 метров	1	
4	Спринтерский бег. Бег 400 метров	1	
5	Спринтерский бег. Бег 800 метров	1	
6	Спринтерский бег. Бег 1000 метров	1	
7	Спринтерский бег. Бег с ускорением.	1	
8	Спринтерский бег. Эстафета с этапом 200 метров.	1	
9	Прыжки в длину с разбега. Метание 150 гр.	1	
10	Техника прыжка в длину с разбега. Челночный бег 3x10м.	1	
11	Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с места - результат.	1	
12	Бег на 2000м. - результат. Подтягивание на перекладине	1	
13	Бег по пересеченной местности. Упражнения на гибкость - тест.	1	
14	Силовая подготовка. Подъем туловища за 30 сек. (Д) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 сек. (М)	1	
15	Силовая подготовка. Удержание туловища в висе на согнутых руках	1	
	<b>Раздел: Спортивные игры</b>	<b>12</b>	
16	Инструктаж Т.Б. спортивных игр. Основные элементы мини-футбола.	1	
17	Основные элементы мини-футбола.	1	
18	Основные элементы мини-футбола.	1	

19	Основные элементы мини-футбола.	1	
20	Т.Б. Основные элементы баскетбола	1	
21	Основные элементы баскетбола. Оценка техники передач. Позиционное нападение.	1	
22	Основные элементы баскетбола. Штрафной бросок.	1	
23	Основные элементы баскетбола. Сочетание приемов передвижений и остановок	1	
24	Основные элементы баскетбола. Передачи двумя от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением. Учебная игра.		
25	Основные элементы баскетбола	1	
26	Основные элементы баскетбола. Учебная игра - оценка игровых умений.	1	
27	Основные элементы баскетбола. Учебная игра.	1	
	<b>Раздел: Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>12</b>	
28	Инструктаж Т.Б по гимнастике. Висы и упоры. Строевые упражнения.	1	
29	Висы и упоры. Строевые упражнения.	1	
30	Висы и упоры. Строевые упражнения. Прыжки со скакалкой за 1 мин. - тест.	1	
31	Висы и упоры. Строевые упражнения. Тест на гибкость	1	
32	Висы и упоры. Строевые упражнения. Упражнения на бревне.	1	
33	Висы и упоры. Строевые упражнения. Акробатика.	1	
34	ОРУ. Акробатика. Упражнение «Колесо»	1	
35	ОРУ. Акробатика. Разучивание комбинации.	1	
36	ОРУ. Акробатика. Упражнение на бревне	1	
37	Соединение элементов акробатики. Учет упражнения «Колесо»	1	
38	Акробатическая комбинация - зачет.	1	
39	Акробатическая комбинация - зачет.	1	
	<b>Раздел: Спортивные игры</b>	<b>1</b>	
40	Инструктаж по технике безопасности. Основные элементы волейбола.	1	
41	Основные элементы волейбола. Нижняя прямая подача.	1	

	Игра по упрощенным правилам.		
42	Основные элементы волейбола. Стойка игрока. Передвижения.	1	
43	Нижняя подача. Передача двумя руками сверху в парах через сетку.	1	
44	Нападающий удар при встречных передачах. Оценка техники передач над собой.	1	
45	Основные элементы волейбола. Прием снизу после подачи.	1	
46	Основные элементы волейбола.	1	
47	Нападающий удар при встречных передачах - оценка техники выполнения. Нижняя подача, прием мяча отраженного сеткой.	1	
48	Передача сверху в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра, игра в нападении.	1	
49	Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером. Оценка передач в парах.	1	
	<b>Раздел: Лыжная подготовка</b>	<b>18</b>	
50	Инструктаж Т.Б. занятий на лыжах. Повторение пройденного в 8 классе.	1	
51	Попеременный двухшажный ход. Отработка общей координации, исправление ошибок. Распределение силы со средней скоростью до 2 км.	1	
52	Попеременный двухшажный ход. Имитация лыжных ходов.	1	
53	Одновременный двухшажной ход.	1	
54	Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км.	1	
55	Спуск в высокой, средней и низкой стойках. Оценка техникой одновременного двухшажного хода.	1	
56	Одновременный одношажный ход - основы техники.	1	
57	Прохождение дистанции 3 км.	1	
58	Одновременный одношажный ход:	1	

	совершенствование общей координации. Повороты переступанием.		
59	Одновременный бесшажный ход. Техника конькового хода.	1	
60	Коньковый ход: согласованность движений рук и ног. Прохождение дистанции 2 км.	1	
61	Прохождение по дистанции до 3км с разной скоростью, применяя полученные навыки и умения. Повороты «махом».	1	
62	Дистанция 2км на результат	1	
63	Преодоление ворот на склоне. Торможение "Плугом"	1	
64	Игры и эстафеты на лыжах с применением полученных навыков. Спуски и подъемы.	1	
65	Лыжные гонки на 3 км.	1	
66	Игры и эстафеты на лыжах с применением полученных навыков. Спуски и подъемы.	1	
67	Контрольное прохождение дистанции.	1	
	<b>Раздел: Спортивные игры</b>	<b>9</b>	
68	Т.Б. Основные элементы волейбола. Передачи сверху в тройках через сетку. Прием после подачи.	1	
69	Основные элементы волейбола. Передачи сверху через сетку. Игра.	1	
70	Основные элементы волейбола. Прием после подачи.	1	
71	Основные элементы волейбола. Оценка передачи мяча через сетку.	1	
72	Основные элементы волейбола. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	1	
73	Основные элементы волейбола. Оценка техники нижней прямой подачи.	1	
74	Прямой нападающий удар после подбрасывания. Игра по упрощенным правилам.	1	
75	Учет передачи сверху в парах через сетку. Прием после подачи.	1	
76	Основные элементв волейбола. Тактика свободного	1	

	нападения. Учебная игра.		
77	Инструктаж Т.Б. Спортивных игр. Совершенствование игры баскетбол	1	
78	Основные элементы баскетбола. Развитие координационных способностей. Сочетание приемов передвижений и остановок.	1	
79	Основные элементы баскетбола. Сочетание приемов передвижений и остановок.	1	
80	Бросок одной от плеча в движении с сопротивлением. Штрафной бросок.	1	
81	Передачи мяча в тройках со сменой мест. Техника командной защиты.	1	
82	Основные элементы баскетбола.	1	
83	Зачетная комбинация с баскетбольным мячом.	1	
84	Основные элементы мини-футбола. Т.Б.	1	
85	Основные элементы мини-футбола.	1	
86	Совершенствование мини футбола.	1	
87	Учебная игра в мини футбол	1	
	<b>Раздел: Лёгкая атлетика</b>	<b>15</b>	
88	Инструктаж Т.Б. на занятиях по лёгкой атлетике	1	
89	Силовая подготовка. Челночный бег 3х 10м.	1	
90	Упражнения на гибкость. Наклоны вперед сидя.	1	
91	Упражнения на координацию. Прыжки в длину с места.	1	
92	Спринтерский бег. Бег 30м. Футбол.	1	
93	Спринтерский бег. Бег 60м. Футбол.	1	
94	Спринтерский бег. Бег 100м. Футбол.	1	
95	Спринтерский бег. Бег 400м.	1	
96	Спринтерский бег. Эстафета с этапом 200м.	1	
97	Техника бега на средние дистанции. Бег 800 метров	1	
98	Техника бега на выносливость. Бег в умеренном темпе 6 минут.	1	
99	Прыжки в длину с разбега. Совершенствование техники метания мяча 150 гр.	1	
100	Бег 1500м. Метание мяча на дальность - тест.	1	
101	Бег по пересеченной местности 2000м без учета времени.	1	

102	Контрольное тестирование на результат по легкой атлетике за год.	1	
	Итого:	<b>102</b>	

**Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса:**

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование - безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

Таблица

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
<b>1.</b>	<b>Основная литература для учителя</b>	
1.1.	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д
1.2.	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2013	Д
1.3.	Рабочая программа по физической культуре	Д

1.4.	<p>Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М.Я. Виленского, В.И. Лях</p> <p>М.Я. Виленского , В. И. Ляха 5-9 классы пособие для учителей общеобразовательных. Учреждений \ В.И. Лях – 2-е изд. – М.: Просвещение , 2014 - 104с.</p> <p><i>Виленский, М. Я.</i> Физическая культура. 5–7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. – М. : Просвещение, 2014</p>	Д
1.5.	Интернет –ресурсы <a href="https://testedu.ru/">https://testedu.ru/</a>	Д