

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Пижемская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрена
на педагогическом совете
протокол № 1 от «_28_» августа 2015г.

Утверждена
приказом от 28 августа 2015 № 52-од

Рабочая программа учебного предмета

«Физическая культура»

**Уровень: основное общее образование
(базовый уровень)
5-9 класс**

Программа разработана на основе авторской программы Ляха В.И.
«Физическая культура 5-9 классы». – М.: Просвещение, 2012г.

Программу составил: Осташов В.А.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта общего образования и авторской программы *Ляха В.И. «Физическая культура 5-9 классы»*. – М.: Просвещение, 2012г.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Данный учебный предмет имеет своей **целью:**

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 ориентаций 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 привычки 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;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся 5—9 классов в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы являются : демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение *дидактических правил* от известного к неизвестному и от простого к сложному.

Игры, состязания и самобытные физические упражнения народов Республики Коми: на материале лёгкой атлетики. "Бег на трёх ногах", "Бег по-медвежьи", "Берегись охотника", "Бег с капканами", "Броски палки вверх", "Быстрая лягушка", "Деревянные рога", "Загони в озеро", "Заячьи прыжки", "Прыжки в высоту".

на материале гимнастики с основами акробатики, национальной борьбы и танцев. "Бой медвежат", "Бой лосей", "Борьба ногами лёжа на спине", "Извилистая тропа", "Качалка на качалке", "Кто сильнее", "Перетягиванию палки", "Поднимание партнёра из положения лёжа на спине"

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с образовательной направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается в 5-9 м классе из расчёта 3 ч в неделю (всего 525ч): в 5 классе — 105ч, в 6 классе — 105ч, в 7 классе — 105ч, в 8 классе — 108ч, в 9 классе — 102ч.

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889.

Таблица тематического распределения количества часов

№п/п	Разделы программы	Рабочая программа				
		Классы				
		5	6	7	8	9
I	Знания о физической культуре					
1	История физической культуры	В процессе урока				
2	Физическая культура (основные понятия)	В процессе урока				
3	Физическая культура человека	В процессе урока				
II	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	В процессе урока и самостоятельных занятий				
III	Физическое совершенствование					
1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В режиме учебного дня и учебной недели				
2	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	В режиме учебного дня и учебной недели				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	19ч	19ч	19ч	19ч	19ч
2.2	Легкая атлетика	22ч	22ч	22ч	22ч	19ч
2.3	Спортивные игры:	45ч	45ч	45ч	45ч	45ч
2.3.1	Баскетбол	20	20	20	20	20
2.3.2	Волейбол	15	15	15	15	15
2.3.3	Футбол	10	10	10	10	10
2.4.4	Лыжная подготовка	19ч	19ч	19ч	22ч	19ч
Всего:		105ч	105ч	105ч	108ч	102ч
Итого:		528 ч				

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5-9-х 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;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- 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 целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 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;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- 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 лично-стно 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 планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- 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;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

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»; проплывать 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 комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); 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 полушпагат, «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 физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

-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;

-владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

-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;

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

-формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

-расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, 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 жёстами.

В области физической культуры:

-способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, -составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

-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, ведя дневник самонаблюдения.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

V КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Физическая культура (основные понятия). 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

физкультминутки (физкультпаузы), 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 самостоятельных занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. 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. Физкультурно-оздоровительная деятельность как система занятий, направленная на укрепление здоровья. 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. Спортивно-оздоровительная деятельность как система занятий различными видами спорта с целью укрепления здоровья и совершенствования техники соревновательных действий.

Гимнастика с основами акробатики. Гимнастика и акробатика как вид спорта. Краткая историческая справка становления и развития. Положительное влияние занятий гимнастикой и акробатикой на укрепление здоровья и развитие физических качеств. *Организуемые команды и приемы:* построение и перестроение на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения: кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок назад из упора присев в группировке; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.

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

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

Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): ходьба вперед лицом и боком, поворотов, прыжков на низком гимнастическом бревне, запрыгивания на него и спрыгивания с него; техника передвижения ходьбой, прыжками, легким бегом и приставными шагами по наклонной гимнастической скамейке.

Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика. Легкая атлетика как вид спорта. Положительное влияние занятий легкой атлетикой на укрепление здоровья и развитие физических качеств. Беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт.

Легкоатлетические упражнения для развития силы мышц ног и темпа движений.

Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». *Упражнения в метании малого мяча:* метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с разбега (трех шагов).

Спортивные игры. Спортивные игры как средство активного отдыха.

Баскетбол. Характеристика основных приемов игры в 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, техника ведения баскетбольного мяча; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.

Волейбол. Основные приемы игры в 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).

Футбол (мини-футбол) как спортивная игра. Основные приемы игры в 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.

Прикладно ориентированная физкультурная деятельность. Прикладно ориентированная физическая подготовка. Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пологому склону, сыпучему грунту, пересеченной местности; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление препятствий прыжком, боком с опорой на левую (правую) руку; расхождение вдвоем при встрече на узкой опоре.

Игры, состязания и самобытные физические упражнения народов Республики Коми:

на материале легкой атлетики. "Бег на трёх ногах", "Бег по-медвежьи", "Берегись охотника", "Бег с капканами", "Броски палки вверх", "Быстрая лягушка", "Деревянные рога", "Загони в озеро", "Заячи, прыжки", "Прыжки в высоту".

на материале гимнастики с основами акробатики, национальной борьбы и танцев. "Бой медвежат", "Бой лосей", "Борьба ногами лёжа на спине", "Извилистая тропа", "Качалка на качалке", "Кто сильнее", "Перетягиванию палки", "Поднимание партнёра из положения лёжа на спине"

VI КЛАСС

Знания о физической культуре

История физической культуры. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности. Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д.Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх.

Физическая культура (основные понятия). Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств. Структура и содержание самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий физической подготовкой.

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация самостоятельных занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Ведение дневника самонаблюдения.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для коррекции фигуры. Упражнения для профилактики нарушений зрения. Упражнения для профилактики нарушений осанки.

Спортивно-оздоровительная деятельность. 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. Акробатические упражнения и комбинации: Акробатические комбинации, их специфические признаки и отличия от комплексов физических упражнений. Акробатическая комбинация. Опорные прыжки: опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги (мальчики), опорный прыжок ноги врозь через гимнастического козла (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне. Упражнения и комбинации на невысокой гимнастической перекладине.

Упражнения и комбинации на параллельных брусьях. Упражнения на разновысоких брусьях.

Ритмическая гимнастика как одно из направлений оздоровительной физической культуры. Техника выполнения упражнений ритмической гимнастики.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку. Спринтерский бег. Гладкий равномерный бег.

Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» описанием основных фаз движения.

Метание малого мяча. Техника метания малого мяча по движущейся мишени.

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.

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.

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

Прикладно ориентированная физкультурная деятельность. Прикладно ориентированная физическая подготовка. Лазанье по канату в два и три приема, лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке.

Бег с преодолением препятствий как прикладное упражнение. Полосы препятствий естественного и искусственного характера.

Общефизическая подготовка. Физические упражнения базовых видов спорта, направленно ориентированные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости. Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма.

Игры, состязания и самобытные физические упражнения народов Республики Коми:

на материале легкой атлетики. "Бег на трёх ногах", "Бег по-медвежьи", "Берегись охотника", "Бег с капканами", "Броски палки вверх", "Быстрая лягушка", "Деревянные рога", "Загони в озеро", "Заячьи прыжки", "Прыжки в высоту".

на материале гимнастики с основами акробатики, национальной борьбы и танцев. "Бой медвежат", "Бой лосей", "Борьба ногами лёжа на спине", "Извилистая тропа", "Качалка на качалке", "Кто сильнее", "Перетягиванию палки", "Поднимание партнёра из положения лёжа на спине"

VII КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Физическая культура (основные понятия). Техника движений и ее основные показатели. Основные правила самостоятельного освоения новых движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики результата освоения новых движений. Правила профилактики появления ошибок и способы их устранения.

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

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

Оценка эффективности занятий физической культурой. Простейший анализ и оценка техники осваиваемых упражнений (по методу сличения с эталонным образцом). Причины появления ошибок в технике движений и способы их предупреждения. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; конспектирование содержания еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержания домашних занятий по развитию физических качеств.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей развития.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!», «ПолШАГА!»; выполнение команд на месте: «Полповорота напра-ВО!», «Полповорота нале-ВО!».

Акробатические упражнения: Акробатические упражнения и комбинации (мальчики): из упора лежа упор присев, кувырок назад, стойка на лопатках, развести и свести ноги, группировка, перекаат назад, упор присев, кувырок вперед в упор присев, встать в основную стойку.

Опорные прыжки: Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги (ноги врозь) через гимнастического козла.

Упражнения на гимнастическом бревне. Передвижения по гимнастическому бревну (девочки): стилизованные прыжки на месте и с продвижением вперед; стилизованные ходьба и бег; поворот на 180°; соскок прогнувшись скороткого разбега толчком одной.

Упражнения на параллельных брусьях: наскок в упор, передвижение в упоре прыжками, соскок назад с опорой на жердь (мальчики); Упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Ритмическая гимнастика. Выполнение упражнений ритмической гимнастики.

Упражнения с прикладной направленностью. Прикладные упражнения как двигательные действия, которые используются человеком в его повседневной или профессиональной деятельности. Упражнения на кольцах. Подводящие упражнения. Лазанье по канату. Лазанье по гимнастической стенке.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Спринтерский бег. Гладкий равномерный бег в условиях преодоления соревновательной дистанции (мальчики-3000м, девочки -1500м). Эстафетный бег. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Метание малого мяча. Метание малого мяча по движущейся мишени с небольшого расстояния (мальчики-16 м, девочки – 12 м), стоя на месте. Метание малого мяча по летящему большому мячу.

Спортивные игры. Баскетбол. Ловля мяча после отскока от пола. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу, от груди, в прыжке после ведения. Ведение мяча с изменением направления движения. Техника поворотов на месте без мяча и с мячом. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке. Техничко-тактические действия баскетболиста при вбрасывании мяча судьей и передачи мяча с лицевой линии игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам.

Волейбол. Совершенствование техники нижней боковой подачи, приема и передачи мяча, верхней прямой подачи. Техничко-тактические действия в волейболе при подаче и передаче мяча через сетку. Игра в волейбол по правилам.

Футбол (мини-футбол). Совершенствование техники ведения мяча с ускорением., в разных направлениях на большое расстояние. Совершенствование техники удара с разбега по катящемуся мячу. Техничко-тактические в футболе при выполнении углового удара и при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам.

Прикладно ориентированная физкультурная деятельность. Прикладно ориентированная физическая подготовка. Совершенствование техники лазанья по канату, гимнастической стенке. Техника выполнения упражнений на кольцах. Техника преодоления препятствий прыжковым бегом. Техника кроссового бега, по сыпучему грунту. Полосы препятствий естественного и искусственного характера.

Общефизическая подготовка. Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентированные на развитие основных физических качеств. Физические упражнения общеразвивающей направленности. Обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма.

Игры, состязания и самобытные физические упражнения народов Республики Коми: на материале лёгкой атлетики. "Бег на трёх ногах", "Бег по-медвежьи", "Берегись охотника", "Бег с капканами", "Броски палки вверх", "Быстрая лягушка", "Деревянные рога", "Загони в озеро", "Заячи, прыжки", "Прыжки в высоту".

на материале гимнастики с основами акробатики, национальной борьбы и танцев. "Бой медвежат", "Бой лосей", "Борьба ногами лёжа на спине", "Извилистая тропа", "Качалка на качалке", "Кто сильнее", "Перетягиванию палки", "Поднимание партнёра из положения лёжа на спине"

VIII КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Физическая культура (основные понятия). Всестороннее и гармоничное физическое развитие, его связь с занятиями физической культурой и спортом. Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактике утомления. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

Физическая культура человека. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Восстановительный массаж, его роль и значение в укреплении здоровья человека. Характеристика техники выполнения простейших приемов массажа на отдельных участках тела (поглаживание, растирание, разминание). Правила и гигиенические требования сеансов массажа.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий спортивной подготовкой. Составление плана самостоятельных занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности (совместно с учителем).

Последовательное выполнение всех частей занятий спортивной подготовкой с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Проведение восстановительных процедур во время занятий и после их окончания.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт пауз. Упражнения для профилактики утомления. Связанного с длительной работой за компьютером. Комплекс упражнений для поддержания физической и умственной работоспособности, при избыточной массе тела. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Акробатические комбинации. Правила самостоятельного составления акробатических комбинаций. Совершенствование техники ранее разученных акробатических упражнений. Длинные кувырки вперед с разбега. Стойка на голове и руках, толчком одной, силой из упора присев (*юноши*). Кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Совершенствование техники ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне. Передвижение по гимнастическому бревну (*девушки*): ходьба со взмахом ног (до конца бревна), поворот на носках в полуприсед, стойка на носках, толчком двумя прыжок вперед, полушпагат, из стойки поперек соскок прогнувшись.

Совершенствование техники ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине. Упражнения на перекладине (*юноши*): из размахивания подъем разгибом, в упоре перемах левой (правой) вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических упражнений на параллельных брусьях. Упражнения на брусьях: подъем в упор с прыжка, махом вперед в сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь, соскок махом вперед (назад), удерживаясь рукой за жердь (*юноши*); Техника выполнения гимнастической комбинации на разновысоких брусьях: наскок в упор на нижнюю жердь, вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног на верхнюю, переход в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом (вправо, влево), удерживаясь рукой за жердь (*девушки*).

Легкая атлетика (11 ч). Совершенствование техники спринтерского бега, бега на средние и длинные дистанции. Совершенствование техники прыжка в высоту, техники прыжка в длину. Совершенствование техники метания малого мяча на дальность.

Спортивные игры. Баскетбол. Совершенствование техники ранее изученных приемов игры в баскетбол: техники поворотов с мячом на месте, техники бега с изменением направления, техники передачи мяча, техники вырывания и выбивания мяча, перехвата мяча. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Упражнения для развития специальных физических качеств баскетболиста. Игра в баскетбол по правилам.

Волейбол. Совершенствование техники ранее изученных приемов игры в волейбол. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста. Игра в волейбол по правилам.

Футбол. Совершенствование техники ранее изученных приемов игры в

футбол. Упражнения для развития специальных физических качеств футболистов. Технические действия в защите и нападении. Игра в футбол по правилам.

Прикладно ориентированная физкультурная деятельность. Прикладно ориентированная физическая подготовка. Совершенствование техники ранее разученных прикладноориентированных упражнений (в беге, прыжках, лезаньи).

Общезначительная подготовка. Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентированные на развитие основных физических качеств. Физические упражнения общеразвивающей направленности. Обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма.

Игры, состязания и самобытные физические упражнения народов Республики Коми:

на материале лёгкой атлетики. "Бег на трёх ногах", "Бег по-медвежьи", "Берегись охотника", "Бег с капканами", "Броски палки вверх", "Быстрая лягушка", "Деревянные рога", "Загони в озеро", "Заячьи, прыжки", "Прыжки в высоту".

на материале гимнастики с основами акробатики, национальной борьбы и танцев. "Бой медвежат", "Бой лосей", "Борьба ногами лёжа на спине", "Извилистая тропа", "Качалка на качалке", "Кто сильнее", "Перетягиванию палки", "Поднимание партнёра из положения лёжа на спине"

IX КЛАСС

Знания о физической культуре

Физическая культура и спорт в современном обществе. Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма. Краткая характеристика видов и разновидностей туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

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

Физическая культура человека. Банные процедуры, их цель и задачи, связь с укреплением здоровья человека. Правила поведения в бане и гигиенические требования к проведению банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом, характеристика типовых травм, причины их возникновения.

Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовкой. Профессионально-прикладная физическая подготовка как специально организованный процесс развития физических качеств, необходимых для освоения трудовых действий и повышения работоспособности в избранном виде профессиональной деятельности. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб (проба Штанге, проба Генча, проба Руфье).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения и комбинации. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине. Упражнения и комбинации на параллельных брусьях. Упражнения и комбинации на разновысоких брусьях. Ритмическая гимнастика.

Легкая атлетика (11 ч). Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Спортивные

игры

(18 ч)

Баскетбол. Техничко-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Игра в баскетбол по правилам.

Волейбол. Техничко-тактические командные действия (взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нижней подачи; взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении при приеме подачи). Игра в волейбол по правилам.

Футбол. Техничко-тактические командные действия (взаимодействие игроков в нападении и защите при подаче углового удара, при пробитии штрафных ударов, при вбрасывании мяча из-за лицевой линии). Игра в футбол по правилам.

Прикладно ориентированная физкультурная деятельность. Прикладно ориентированная физическая подготовка. Совершенствование техники ранее разученных прикладно ориентированных упражнений (в беге, прыжках, лазанья).

Общезфизическая подготовка. Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентированные на развитие основных физических качеств. Физические упражнения общеразвивающей направленности. Обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма.

Игры, состязания и самобытные физические упражнения народов Республики Коми:

на материале лёгкой атлетики. "Бег на трёх ногах", "Бег по-медвежьи", "Берегись охотника", "Бег с капканами", "Броски палки вверх", "Быстрая лягушка", "Деревянные рога", "Загони в озеро", "Заячьи, прыжки", "Прыжки в высоту".

на материале гимнастики с основами акробатики, национальной борьбы и танцев. "Бой медвежат", "Бой лосей", "Борьба ногами лёжа на спине", "Извилистая тропа", "Качалка на качалке", "Кто сильнее", "Перетягиванию палки", "Поднимание партнёра из положения лёжа на спине"

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

№	Наименование раздела, темы уроков	Количество часов	Основные виды учебной деятельности (личностные, познавательные, регулятивные, коммуникативные)
1	Легкая атлетика	22	Познавательные - Общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Контролировать и оценивать процесс и результат в ходе выполнения упражнений. Коммуникативные - Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные - ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять

			активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач, обращаться за помощью, определять общую цель и пути ее достижения; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию. Личностные - Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач. Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве.
2	Гимнастика	19	Познавательные - <i>информационные</i> – получать и обрабатывать информацию; <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера, ставить и формулировать проблемы. Контролировать и оценивать процесс и результат в ходе выполнения упражнений. Коммуникативные - <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, формулировать свои затруднения. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, <i>планирование учебного сотрудничества</i> – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь, владение специальной терминологией. Регулятивные - <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу, <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. Личностные - Развивать этические чувства, доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей. Формировать и проявлять положительные качества личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.
3	Лыжная подготовка	19	Познавательные - Давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Коммуникативные - Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного

			освоения техники передвижения на лыжах. Соблюдать правила безопасности. Регулятивные - Применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. Личностные - Формирование первоначальных представлений о значении лыжной подготовки для укрепления здоровья и закаливания организма человека, о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное).
4	Спортивные игры	45	Познавательные - Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Коммуникативные - взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действия баскетбола. Соблюдать правила безопасности. Регулятивные - Использовать игровые действия футбола для развития физических качеств. Выполнять правила игры. Уважительно относиться к сопернику и партнеру, управлять своими эмоциями. Использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. Личностные - Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. Проявлять положительные качества личности во время игровых ситуаций. Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования. Оценивать игровые ситуации с точки зрения правил поведения и этики.

Календарно-тематическое планирование 5 класс

№ урока	Наименование раздела, темы уроков	Дата план.	Дата факт.
1.	Инструктаж по ТБ. Закрепление техники высокого старта. Эстафета. "Броски палки вверх",		
2.	Совершенствование техники высокого старта. Бег 30 м		
3.	Совершенствование техники бега по короткой дистанции. Эстафета. . "Бег на трёх ногах",		
4.	Учет контрольного норматива. Бег 30 м. Бег в медленном темпе		
5.	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность. Разбег, скрестный шаг.		

6.	Совершенствование техники прыжков в длину с места. Урок- игра. "Бег по-медвежьи",		
7.	Совершенствование техники прыжка в длину. Метание мяча. Бег до 4-х мин. "Берегись охотника",		
8.	Техника метания мяча. Бег в медленном темпе. "Бег с капканами",		
9.	Совершенствование техники выполнения специально беговых упражнений Урок-игра		
10.	Метание мяча на дальность с разбега. Бег в медленном темпе. Прыжок в длину с разбега. "Прыжки в высоту".		
11.	Прыжок в длину с разбега. ", "Заячьи, прыжки",		
12.	Совершенствование техники бега по длинной дистанции. Урок-игра (волейбол).		
13.	Совершенствование техники бега по длинной дистанции. 1000м на результат. "Загони в озеро",		
14.	Бег в медленном темпе. 2000м на результат.Прыжок в высоту. ", "Деревянные рога",		
15.	СУ. Волейбол. Поддача. Урок-игра.		
16.	Учет контрольного норматива - бег 500м. Оценка .Волейбол.		
17.	техника тройного прыжка. Правила и техника выполнения		
18.	Совершенствование многоскоки при игре Баскетбол .		
19.	Учет контрольного норматива многоскоки(8прыжков).		
20.	Бросок набивного мяча. Техника и разновидности бросков набивного мяча (1-2кг).		
21.	Подвижные игры с использованием и совершенствованием техники метания.		
22.	Учѐт контрольного норматива бросок набивного мяча из положения сидя. Баскетбол		
23.	Прыжки и многоскоки. Техника прыжка в длину с места с учетом результата.		
24.	Подвижные игры. Полоса препятствий с элементами волейбола и баскетбола.		
25.	Учет контрольного норматива прыжок в длину с места с зоны отталкивания.Волейбол.		
26.	Прыжки со скакалкой за минуту. Волейбол		
27.	Подвижные игры на материале лёгкой атлетики, волейбола, баскетбола по выбору.		
28.	Инструктаж по тб. Повторение техники выполнения кувырков (вперед, назад)		

29.	Выполнение упражнений в равновесии на гимнастической скамейке.Кувырк слитно. "Бой медвежат"		
30.	Баскетбол		
31.	Кувырки назад.Игра. "Бой лосей",		
32.	Совершенствование техники упражнения в равновесии «Мост»		
33.	Совершенствование техники акробатических упражнений в подвижных играх.		
34.	Обучение техники выполнения стойки на лопатках прогнувшись, «мост».		
35.	Техника лазания по канату(3 способа) "Борьба ногами лёжа на спине",		
36.	Игры с включением акробатических упр.		
37.	Подтягивание у девочек, лазание по канату у мальчиков. Тест на гибкость.		
38.	Подтягивание у мальчиков, лазание по канату у девочек. Тест на гибкость. «Поднимание партнёра из положения лёжа на спине».		
39.	Обучение техники выполнения акробатического соединения.Полоса препятствий.		
40.	Учет контрольного норматива - наклон вперед из положения сидя. Оценка.		
41.	Наклон вперед. Пресс. Поднимание туловища за 1 мин.		
42.	Баскетбол		
43.	Совершенствование техники акробатических упражнений.. Кувырок назад.		
44.	Техника выполнения простейшего соединения акробатических элементов.Подтягивание . "Перетягиванию палки"		
45.	Баскетбол. Сочетание приемов.		
46.	Отжимания. Оценка. "Качалка на качалке"		
47.	Висы.		
48.	Закрепление техники выполнения висы и упоры. Оценка. "Извилистая тропа",		
49.	Вводный. Инструктаж по ОТ (ИОТ -019,021) на уроках лыжной подготовки.		
50.	Скользкий шаг		
51.	Передвижения на лыжахскользящим шагом.		
52.	Попеременный двухшажный ход		
53.	Закрепление техники попеременного двухшажного хода без палок и с палками.		
54.	Попеременный двухшажный ход.		
55.	Закрепление техники скользящего шага		
56.	Спуск и подъём на склоне в низкой стойке без палок. Дистанция 1000м.		
57.	Обучение техники спуска и подъём на склоне в низкой стойке без палок.		
58.	Закрепление техники подъемов, спусков в		

	средней стойке.		
59.	Совершенствование техники подъемов, спусков в средней стойке.		
60.	Закрепление техники подъема на склон без палок ступающим шагом.		
61.	Закрепление техники ступающего шага. Высокая и низкая стойка на лыжах.		
62.	Совершенствование техники ступающего шага. Высокая и низкая стойка на лыжах		
63.	Спуск в основной стойке и подъем лесенкой.		
64.	Закрепление техники торможения «плугом».		
65.	Техника двухшажного хода без палок .		
66.	Спуск с горы в стойке лыжника со сменой высоты стойки. Подъем полукочкой. Оценка.		
67.	Баскетбол. Ведение мяча с сопротивлением		
68.	Передачи мяча разными способами в движении тройками, с сопротивлением		
69.	Баскетбол. Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением.		
70.	Баскетбол. Передачи мяча разными способами в движении парами, с сопротивлением.		
71.	Волейбол. Стойки и передвижения игрока		
72.	Волейбол. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку		
73.	Волейбол. Обучение технике прыжков, стоек, поворотов, подходу к мячу.		
74.	Волейбол. Ознакомление с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке.		
75.	Волейбол. Обучение технике верхней передачи мяча над собой в определенных условиях.		
76.	Волейбол. Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара на месте		
77.	Волейбол. Развитие специальной выносливости при выполнении нападающего.		
78.	Волейбол. Развитие координационных способностей, учебная игра		
79.	Инструктаж по ТБ. Закрепление техники высокого старта		
80.	Баскетбол. Прыжки со скакалкой за минуту.		
81.	Подвижные игры на основе баскетбола		
82.	Учет контрольного норматива прыжков в длину с места с зоны отталкивания Оценка.		
83.	Учёт контрольного норматива бросок набивного мяча из положения сидя. Оценка.		
84.	Подвижные игры на основе баскетбола		
85.	Учет контрольного норматива многоскоки (8прыжков). Оценка.		
86.	Подвижные игры на основе баскетбола		
87.	Учет контрольного норматива. Бег 30 м.		

88.	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность		
89.	Подвижные игры на основе волейбола.		
90.	Учет контрольного норматива - метание		
91.	Бег в медленном темпе.Прыжок в высоту.		
92.	Подвижные игры на основе волейбола.		
93.	Совершенствование техники прыжка в длину. Метание мяча. Бег до 4-х мин.		
94.	Совершенствование техники прыжка в длину. Бег до 4-х мин.Челночный бег 3*10м.		
95.	Подвижные игры на основе баскетбола .		
96.	Совершенствование техники высокого старта		
97.	Учет контрольного норматива. Бег 30 м.		
98.	Подвижные игры с элементами футбола		
99.	Метание мяча на дальность с разбега.		
100.	Совершенствование техники бега по длинной дистанции. 1000м без учета времени		
101.	Подвижные игры по выбору детей.		
102.	"Президентские состязания"		
103.	"Президентские состязания"		
104.	"Президентские состязания"		
105.	"Президентские состязания"		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 класс

№	Наименование раздела, темы уроков	Количество часов	Основные виды учебной деятельности (личностные, познавательные, регулятивные, коммуникативные)
1	Легкая атлетика	22	Познавательные - Общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Контролировать и оценивать процесс и результат в ходе выполнения упражнений. Коммуникативные - Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные - ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять

			активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач, обращаться за помощью, определять общую цель и пути ее достижения; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию. Личностные - Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач. Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве.
2	Гимнастика	19	Познавательные - <i>информационные</i> – получать и обрабатывать информацию; <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера, ставить и формулировать проблемы. Контролировать и оценивать процесс и результат в ходе выполнения упражнений. Коммуникативные - <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, формулировать свои затруднения. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, <i>планирование учебного сотрудничества</i> – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь, владение специальной терминологией. Регулятивные - <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу, <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. Личностные - Развивать этические чувства, доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей. Формировать и проявлять положительные качества личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.
3	Лыжная подготовка	19	Познавательные - Давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Коммуникативные - Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного

			освоения техники передвижения на лыжах. Соблюдать правила безопасности. Регулятивные - Применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. Личностные - Формирование первоначальных представлений о значении лыжной подготовки для укрепления здоровья и закаливания организма человека, о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное).
4	Спортивные игры	45	Познавательные - Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Коммуникативные - взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действия баскетбола. Соблюдать правила безопасности. Регулятивные - Использовать игровые действия футбола для развития физических качеств. Выполнять правила игры. Уважительно относиться к сопернику и партнеру, управлять своими эмоциями. Использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. Личностные - Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. Проявлять положительные качества личности во время игровых ситуаций. Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования. Оценивать игровые ситуации с точки зрения правил поведения и этики.

Ка
лен
дар
но-
тем
ати
чес
кое

планирование
6 класс

	Наименование раздела, темы уроков	Дата план.	Дата факт.
1	Инструктаж по ТБ. Закрепление техники высокого старта. Эстафета.		
2	Совершенствование техники высокого старта. Бег 30 м. "Бег на трёх ногах",		
3	Совершенствование техники бега по короткой дистанции. Эстафета.		
4	Учет контрольного норматива. Бег 30 м. Бег в медленном темпе", "Бег по-медвежьи		
5	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность. Разбег, скрестный шаг.		
6	Совершенствование техники прыжков в длину с места. Урок- игра. "Берегись охотника		

7	Совершенствование техники прыжка в длину. Метание мяча. Бег до 4-х мин. "Бег с капканами",		
8	Техника метания мяча. Бег в медленном темпе. ", "Заячьи, прыжки",		
9	Совершенствование техники выполнения специально беговых упражнений Урок-игра		
10	Метание мяча на дальность с разбега. Бег в медленном темпе. Прыжок в длину с разбега.		
11	Прыжок в длину с разбега. "Деревянные рога",		
12	Совершенствование техники бега по длинной дистанции. Урок-игра (волейбол). "Быстрая лягушка",		
13	Совершенствование техники бега по длинной дистанции. 1000м на результат.		
14	Бег в медленном темпе. 2000м на результат.Прыжок в высоту. "Броски палки вверх",		
15	СУ. Волейбол. Поддача. Урок-игра.		
16	Учет контрольного норматива - бег 500м. Оценка.Волейбол.		
17	техника тройного прыжка. Правила и техника выполнения		
18	СовершенствованиемногоскоковвигреБаскетбол .		
19	Учет контрольного норматива многоскоки(8прыжков).		
20	Бросок набивного мяча. Техника и разновидности бросков набивного мяча (1-2кг).		
21	Подвижные игры с использованием и совершенствованием техники метания.		
22	Учёт контрольного норматива бросок набивного мяча из положения сидя. Баскетбол		
23	Прыжки и многоскоки. Техника прыжка в длину с места с учетом результата.		
24	Подвижные игры. Полоса препятствий с элементами волейбола и баскетбола.		
25	Учет контрольного норматива прыжок в длину с места с зоны отталкивания.Волейбол.		
26	Прыжки со скакалкой за минуту. Волейбол		
27	Подвижные игры на материале лёгкой атлетики, волейбола, баскетбола по выбору.		
28	Инструктаж по ОТ (ИОТ-017,021). Повторение техники выполнения кувырков (вперед, назад)		
29	Выполнение упражнений в равновесии на гимнастической скамейке.Кувырк слитно.		
30	Баскетбол		
31	Кувырки назад.Игра. "Бег на трёх ногах",		
32	Совершенствование техники упражнения в равновесии «Мост» "Бой медвежат		
33	Совершенствование техники акробатических упражнений в подвижных играх.		
34	Обучение техники выполнения стойки на		

	лопатках прогнув-шись, «мост». "Бой лосей",		
35	Техника лазания по канату(3 способа)		
36	Игры с включением акробатичес-ких упр.		
37	Подтягивание у девочек, лазание по канату у мальчиков. Тест на гибкость. "Поднимание партнёра из положения лёжа на спине".		
38	Подтягивание у мальчиков, лазание по канату у девочек. Тест на гибкость. "Загони в озеро"		
39	Обучение техники выполнения акробатич. соединения.Полоса препятствий.		
40	Учет контрольного норматива - наклон вперед из положения сидя. Оценка.		
41	Наклон вперед. Пресс. Поднимание туловища за 1 мин. "Борьба ногами лёжа на спине",		
42	Баскетбол		
43	Совершенствование техники акробатических упражнений.. Кувырок назад.		
44	Техника выполнения простейшего соединения акробатических элементов.Подтягивание .		
45	Баскетбол. Сочетание приемов.		
46	Отжимания. Оценка.		
47	Висы.		
48	Закрепление техники выполнения висы и упоры. Оценка.		
49	Вводный. Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки.		
50	Скользкий шаг		
51	Передвижения на лыжахскользящим шагом.		
52	Поперемен-ный двухшажный ход		
53	Закрепление техники поперемен-ного двухшажного хода без палок и с палками.		
54	Поперемен-ный двухшажный ход.		
55	Закрепление техники скользящего шага		
56	Спуск и подъём на склоне в низкой стойке без палок. Дистанция 1000м.		
57	Обучение техники спуска и подъём на склоне в низкой стойке без палок.		
58	Закрепление техники подъемов, спусков в средней стойке.		
59	Совершенствование техники подъемов, спусков в средней стойке.		
60	Закрепление техники подъема на склон без палок ступающим шагом.		
61	Закрепление техники ступающего шага. Высокая и низкая стойка на лыжах.		
62	Совершенствование техники ступающего шага. Высокая и низкая стойка на лыжах		
63	Спуск в основной стойке и подъем лесенкой.		
64	Закрепление техники торможения «плугом».		
65	Техника двухшажного хода без палок .		
66	Спуск с горы в стойке лыжника со сменой высоты стойки. Подъем полуёлочкой. Оценка.		

67	Баскетбол. Ведение мяча с сопротивлением		
68	Передачи мяча разными способами в движении тройками, с сопротивлением		
69	Баскетбол. Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением.		
70	Баскетбол. Передачи мяча разными способами в движении парами, с сопротивлением.		
71	Волейбол. Стойки и передвижения игрока		
72	Волейбол. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку		
73	Волейбол. Обучение технике прыжков, стоек, поворотов, подходу к мячу.		
74	Волейбол. Ознакомление с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке.		
75	Волейбол. Обучение технике верхней передачи мяча над собой в определенных условиях.		
76	Волейбол. Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара на месте		
77	Волейбол. Развитие специальной выносливости при выполнении нападающего .		
78	Волейбол. Развитие координационных способностей, учебная игра		
79	Инструктаж по ТБ. Закрепление техники высокого старта		
80	Баскетбол. Прыжки со скакалкой за минуту.		
81	Подвижные игры на основе баскетбола		
82	Учет контрольного норматива прыжок в длину с места с зоны отталкивания Оценка.		
83	Учёт контрольного норматива бросок набивного мяча из положения сидя. Оценка.		
84	Подвижные игры на основе баскетбола		
85	Учет контрольного норматива многоскоки (8прыжков). Оценка.		
86	Подвижные игры на основе баскетбола		
87	Учет контрольного норматива. Бег 30 м.		
88	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность		
89	Подвижные игры на основе волейбола.		
90	Учет контрольного норматива - метание		
91	Бег в медленном темпе.Прыжок в высоту.		
92	Подвижные игры на основе волейбола.		
93	Совершенствование техники прыжка в длину. Метание мяча. Бег до 4-х мин.		
94	Совершенствование техники прыжка в длину. Бег до 4-х мин.Челночный бег 3*10м.		
95	Подвижные игры на основе баскетбола .		
96	Совершенствование техники высокого старта		
97	Учет контрольного норматива. Бег 30 м.		
98	Подвижные игры с элементами футбола		
99	Метание мяча на дальность с разбега.		
100	Совершенствование техники бега по длинной дистанции. 1000м без учета времени		
101	Подвижные игры по выбору детей.		

102	"Президентские состязания"		
103	Президентские состязания"		
104	"Президентские состязания"		
105	"Президентские состязания2		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 класс

№	Наименование раздела, темы уроков	Количество часов	Основные виды учебной деятельности (личностные, познавательные, регулятивные, коммуникативные)
1	Легкая атлетика	22	Познавательные - Общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Контролировать и оценивать процесс и результат в ходе выполнения упражнений. Коммуникативные - Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные - ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач, обращаться за помощью, определять общую цель и пути ее достижения; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию. Личностные - Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач. Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Достижение лично значимых результатов в физическом совершенстве.
2	Гимнастика	19	Познавательные - <i>информационные</i> – получать и обрабатывать информацию; <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера, ставить и формулировать проблемы.

			Контролировать и оценивать процесс и результат в ходе выполнения упражнений. Коммуникативные - <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, формулировать свои затруднения. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, <i>планирование учебного сотрудничества</i> – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь, владение специальной терминологией. Регулятивные - <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу, <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. Личностные - Развивать этические чувства, доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей. Формировать и проявлять положительные качества личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.
3	Лыжная подготовка	19	Познавательные - Давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Коммуникативные - Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Соблюдать правила безопасности. Регулятивные - Применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. Личностные - Формирование первоначальных представлений о значении лыжной подготовки для укрепления здоровья и закаливания организма человека, о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное).
4	Спортивные игры	45	Познавательные - Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Коммуникативные - взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий баскетбола. Соблюдать правила безопасности. Регулятивные - Использовать игровые действия футбола для развития физических

			качеств. Выполнять правила игры. Уважительно относиться к сопернику и партнеру, управлять своими эмоциями. Использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. Личностные - Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. Проявлять положительные качества личности во время игровых ситуаций. Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования. Оценивать игровые ситуации с точки зрения правил поведения и этики.
--	--	--	--

Календарно-тематическое планирование
7 класс

№ урока	Наименование раздела, темы уроков	Дата план.	Дата факт.
1.	Овладение техникой спринтерского бега.		
2.	Бег с низкого старта.		
3.	Бег в равномерном темпе до 12 минут.		
4.	Бег от 200 до 1000 метров		
5.	Овладение техникой прыжка в длину.		
6.	Прыжки в длину с разбега. ", "Прыжки в высоту".		
7.	Бег от 200 до 1000 метров		
8.	Овладение техникой прыжка в длину.		
9.	Прыжки в длину с разбега. "Быстрая лягушка",		
10.	Метание малого мяча.		
11.	Метание набивного мяча. "Деревянные рога",		
12.	Метание гранаты.		
13.	Проверка уровня физической подготовленности.		
14.	Строевые упражнения.		
15.	Опорный прыжок через козла и коня. ", "Заячьи, прыжки"		
16.	Упражнения на перекладине.		
17.	Акробатические упражнения. ", "Бег по-медвежьи",		
18.	Опорный прыжок через козла и коня.		
19.	Упражнения на перекладине.		
20.	Акробатические упражнения. ", "Поднимание партнёра из положения лёжа на спине".		
21.	Опорный прыжок через козла и коня.		
22.	Упражнения на перекладине. "Перетягиванию палки", "		

23.	Силовые упражнения с использованием веса партнера.		
24.	Силовые упражнения с использованием веса партнера.		
25.	Овладение техникой передвижений.		
26.	Освоение техники приема и передачи мяча.		
27.	Освоение техники приема и передачи мяча.		
28.	Передача мяча сверху двумя руками на месте.		
29.	Передача мяча над собой.		
30.	Овладение техникой подачи мяча.		
31.	Овладение техникой подачи мяча.		
32.	Передача мяча снизу.		
33.	Освоение техники нападающего удара.		
34.	Передача мяча снизу.		
35.	Освоение техники нападающего удара.		
36.	Учебная игра.		
37.	Обучение технике передвижений.		
38.	Освоение ловли и передачи мяча.		
39.	Овладение техникой бросков мяча.		
40.	Освоение ловли и передачи мяча.		
41.	Овладение техникой бросков мяча.		
42.	Вырывание и выбивание мяча.		
43.	Освоение тактики игры.		
44.	Ведение мяча с изменением направления.		
45.	Учебная игра.		
46.	Освоение техники классических ходов.		
47.	Учебная игра по правилам.		
48.	Попеременный двухшажный ход.		
49.	Попеременный двухшажный ход.		
50.	Попеременный одношажный ход.		
51.	Попеременный одношажныйход.		
52.	Одновременный бесшажный ход.		
53.	Одновременный бесшажный ход.		
54.	Повторение техники спусков и подъемов.		
55.	Подъем «елочкой» и «полуелочкой»		
56.	Овладение техникой торможений и поворотов.		
57.	Освоение техники коньковых ходов.		
58.	Освоение техники коньковых ходов.		
59.	Освоение техники коньковых ходов.		
60.	Освоение техники коньковых ходов.		
61.	Эстафеты.		
62.	Лыжные гонки.		
63.	Лыжные гонки.		
64.	Повторение техники передвижений.		
65.	Ловля и передача мяча в движении.		
66.	Ведение мяча с изменением направления.		
67.	Броски мяча в кольцо в два шага.		
68.	Вырывание и выбивание мяча.		
69.	Учебная игра.		
70.	Овладение техникой ведения мяча.		

71.	Овладение техникой ведения мяча.		
72.	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.		
73.	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.		
74.	Удары по мячу.		
75.	Удары по мячу.		
76.	Освоение техники передачи мяча.		
77.	Освоение техники передачи мяча.		
78.	Учебная игра.		
79.	Учебная игра.		
80.	Ускорение и пробежки.		
81.	Осаливание и самоосаливание.		
82.	Ловля мяча с лета.		
83.	Учебная игра.		
84.	Учебная игра.		
85.	Бег с низкого старта.		
86.	Бег с преодолением препятствий.		
87.	Бег на 60 и 100 метров.		
88.	Бег на 1000 метров.		
89.	Прыжки в высоту.		
90.	Прыжки в длину с разбега.		
91.	Метание малого мяча.		
92.	Метание набивного мяча.		
93.	Метание гранаты.		
94.	Освоение ударов по мячу.		
95.	Освоение остановок мяча и ведения.		
96.	Освоение тактики игры.		
97.	Совершенствование техники передвижений.		
98.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди		
99.	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении		
100.	Ведение мяча в различных стойках на месте и в движении		
101.	Передача мяча над собой, тоже через сетку		
102.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером		
103.	Учебная игра		
104.	Спортивно-оздоровительные соревнования «Президентские состязания»		
105.	Спортивно-оздоровительные соревнования «Президентские состязания»		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 класс

№	Наименование раздела, темы уроков	Количество часов	Основные виды учебной деятельности (личностные, познавательные, регулятивные, коммуникативные)
1	Легкая атлетика	22	Познавательные - Общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Контролировать и оценивать процесс и результат в ходе выполнения упражнений. Коммуникативные - Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные - ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач, обращаться за помощью, определять общую цель и пути ее достижения; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию. Личностные - Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач. Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Достижение лично значимых результатов в физическом совершенстве.
2	Гимнастика	19	Познавательные - <i>информационные</i> – получать и обрабатывать информацию; <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера, ставить и формулировать проблемы. Контролировать и оценивать процесс и результат в ходе выполнения упражнений. Коммуникативные - <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, формулировать свои затруднения. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение

			управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, <i>планирование учебного сотрудничества</i> – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь, владение специальной терминологией. Регулятивные - <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу, <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. Личностные - Развивать этические чувства, доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей. Формировать и проявлять положительные качества личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.
3	Лыжная подготовка	22	Познавательные - Давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Коммуникативные - Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Соблюдать правила безопасности. Регулятивные - Применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. Личностные - Формирование первоначальных представлений о значении лыжной подготовки для укрепления здоровья и закаливания организма человека, о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное).
4	Спортивные игры	45	Познавательные - Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Коммуникативные - взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий баскетбола. Соблюдать правила безопасности. Регулятивные - Использовать игровые действия футбола для развития физических качеств. Выполнять правила игры. Уважительно относиться к сопернику и партнеру, управлять своими эмоциями. Использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. Личностные - Управлять своими

			эмоциями в различных ситуациях и условиях. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. Проявлять положительные качества личности во время игровых ситуаций. Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования. Оценивать игровые ситуации с точки зрения правил поведения и этики.
--	--	--	--

**Ка
лен
дар
но-
тем**

**атическое планирование
8 класс**

№ урока	Наименование раздела, темы уроков	Дата план.	Дата факт.
1	Овладение техникой спринтерского бега.		
2	Овладение техникой длительного бега.		
3	Бег от 200 до 1000 метров		
4	Бег от 200 до 1000 метров		
5	Прыжки в длину с разбега.		
6	Метание малого мяча в цель и на дальность.		
7	Метание набивного мяча.		
8	Строевые упражнения.		
9	Опорный прыжок через козла и коня.		
10	Упражнения на высокой и средней перекладине.		
11	Акробатические упражнения.		
12	Лазание по канату в три приема.		
13	Силовые способности и силовая выносливость.		
14	Развитие гибкости.		
15	Развитие гибкости		
16	Овладение техникой передвижений.		
17	Освоение техники нападающего удара.		
18	Передача мяча над собой.		
19	Овладение техникой подачи мяча сверху.		
20	Прием мяча после подачи.		
21	Учебная игра.		
22	Учебная игра.		
23	Обучение технике передвижений, остановок и поворотов.		
24	Освоение ловли и передачи мяча в движении.		
25	Овладение техникой бросков мяча.		
26	Вырывание и выбивание мяча.		
27	Освоение тактики игры.		
28	Ведение мяча с изменением направления.		
29	Обучение технике передвижений, остановок и поворотов.		
30	Освоение ловли и передачи мяча в движении.		
31	Овладение техникой бросков мяча.		
32	Вырывание и выбивание мяча.		

33	Освоение тактики игры.		
34	Ведение мяча с изменением направления.		
35	Учебная игра.		
36	Учебная игра.		
37	Освоение техники классических ходов.		
38	Попеременный двухшажный ход.		
39	Попеременный двухшажный ход.		
40	Попеременный одношажный ход.		
41	Попеременный одношажный ход.		
42	Одновременный бесшажный ход.		
43	Одновременный бесшажный ход.		
44	Повторение техники спусков и подъемов.		
45	Подъем «елочкой» и «полуелочкой»		
46	Овладение техникой торможений и поворотов.		
47	Овладение техникой торможений и поворотов		
48	Освоение техники коньковых ходов.		
49	Освоение техники коньковых ходов.		
50	Эстафеты.		
51	Лыжные гонки.		
52	Лыжные гонки.		
53	Повторение техники передвижений.		
54	Ловля и передача мяча.		
55	Ведение мяча с изменением направления.		
56	Ведение мяча с изменением направления		
57	Броски мяча в кольцо в два шага.		
58	Броски мяча в кольцо в два шага.		
59	Вырывание и выбивание мяча.		
60	Вырывание и выбивание мяча.		
61	Учебная игра.		
62	Учебная игра.		
63	Овладение техникой ведения мяча.		
64	Овладение техникой ведения мяча.		
65	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.		
66	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.		
67	Удары по мячу.		
68	Удары по мячу.		
69	Освоение техники передачи мяча в движении.		
70	Освоение техники передачи мяча в движении.		
71	Бег с низкого старта.		
72	Бег с преодолением препятствий.		
73	Бег на 60 и 100 метров.		
74	Бег на 1000 метров.		
75	Прыжки в высоту.		
76	Прыжки в длину с разбега.		
77	Метание набивного мяча.		
78	Техника безопасности на уроках лёгкой		

	атлетики. Техника низкого старта и стартового разгона. Бег 5 мин.		
79	Бег 100 м. с низкого старта. Бег 3 мин. с ускорениями		
80	Контрольное упражнение: бег 100 м., челночный бег 4×9м., бег 4 мин.		
81	Контрольное упражнение: челночный бег 4×9м., бег 6 мин.		
82	Метание малого мяча весом 500гр. с 4-5 шагов разбега		
83	Техника метания мяча 4-5 шагов разбега		
84	Контрольное упражнение: бег 6 мин.		
85	Контрольное упражнение бег 1000 м. без учёта времени		
86	Прыжок в высоту способом «перешагивание»		
87	Техника безопасности на уроках баскетбола. Передачи мяча в парах.		
88	Броски по кольцу после ведения.		
89	Эстафеты с ведением мяча		
90	Эстафеты с ведением мяча		
91	Ведение, передачи, ловля мяча		
92	Передачи в движении. Броски с точек.		
93	Учебная игра по упрощенным правилам		
94	Учебная игра по упрощенным правилам		
95	Техника безопасности на уроках волейбола. Приём мяча снизу и передача мяча сверху		
96	Техника передачи мяча из зон 1,6,5 в зону 3		
97	Техника верхней прямой подачи. Игра «Картошка»		
98	Техника передач мяча в тройках через сетку		
99	Приём передачи мяча с заданиями по зонам		
100	Техника подачи мяча прямо сверху, нападающий удар в парах		
101	Учебно-тренировочная игра с заданием на три передачи		
102	Учебная игра по упрощенным правилам		
103	Освоение техники передвижений.		
104	Освоение ударов по мячу.		
105	Освоение остановок мяча и ведения.		
106	Спортивно-оздоровительные соревнования «Президентские состязания»		
107	Спортивно-оздоровительные соревнования «Президентские состязания»		
108	Спортивно-оздоровительные соревнования «Президентские состязания»		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 класс

№	Наименование раздела, темы уроков	Количество часов	Основные виды учебной деятельности (личностные, познавательные, регулятивные, коммуникативные)
1	Легкая атлетика	19	Познавательные - Общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Контролировать и оценивать процесс и результат в ходе выполнения упражнений. Коммуникативные - Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные - ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач, обращаться за помощью, определять общую цель и пути ее достижения; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию. Личностные - Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач. Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве.
2	Гимнастика	19	Познавательные - <i>информационные</i> – получать и обрабатывать информацию; <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера, ставить и формулировать проблемы. Контролировать и оценивать процесс и результат в ходе выполнения упражнений. Коммуникативные - <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, формулировать свои затруднения. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со

			сверстниками и взрослыми, <i>планирование учебного сотрудничества</i> – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь, владение специальной терминологией. Регулятивные - <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу, <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. Личностные - Развивать этические чувства, доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей. Формировать и проявлять положительные качества личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.
3	Лыжная подготовка	19	Познавательные - Давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Коммуникативные - Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Соблюдать правила безопасности. Регулятивные - Применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. Личностные - Формирование первоначальных представлений о значении лыжной подготовки для укрепления здоровья и закаливания организма человека, о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное).
4	Спортивные игры	45	Познавательные - Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Коммуникативные - взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий баскетбола. Соблюдать правила безопасности. Регулятивные - Использовать игровые действия футбола для развития физических качеств. Выполнять правила игры. Уважительно относиться к сопернику и партнеру, управлять своими эмоциями. Использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. Личностные - Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и

			условиях. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. Проявлять положительные качества личности во время игровых ситуаций. Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования. Оценивать игровые ситуации с точки зрения правил поведения и этики.
--	--	--	---

**Календарно-тематическое планирование
9класс**

№ урока	Наименование раздела, темы уроков	Дата план.	Дата факт.
1	Совершенствование техники спринтерского бега.		
2	Совершенствование техники длительного бега.		
3	Специальные упражнения для бега.		
4	Совершенствование техники прыжка в длину.		
5	Прыжки в длину с разбега.		
6	Прыжки в длину с разбега		
7	Метание гранаты.		
8	Прыжки в высоту.		
9	Прыжки в высоту.		
10	Метание малого мяча.		
11	Метание и ловля набивного мяча.		
12	Проверка уровня физической подготовленности.		
13	Строевые упражнения.		
14	Строевые упражнения.		
15	Совершенствование опорного прыжка.		
16	Совершенствование опорного прыжка.		
17	Упражнения на высокой и средней перекладине.		
18	Упражнения на высокой и средней перекладине.		
19	Акробатические упражнения.		
20	Акробатические упражнения.		
21	Лазание по канату в три приема.		
22	Силовые способности и силовая выносливость.		
23	Развитие гибкости.		
24	Развитие гибкости.		
25	Совершенствование техники передвижения.		
26	Освоение техники нападающего удара.		
27	Освоение техники нападающего удара.		
28	Овладение техникой защитных действий.		
29	Овладение техникой защитных действий.		
30	Овладение техникой подачи мяча сверху.		
31	Прием мяча после подачи.		

32	Освоение тактики игры.		
33	Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу.		
34	Закрепление техники перемещений и владения мячом.		
35	Учебная игра.		
36	Учебная игра.		
37	Совершенствование техники ведения мяча.		
38	Овладение техникой передвижений, остановок и поворотов.		
39	Освоение ловли и передачи мяча в движении.		
40	Совершенствование техники бросков мяча.		
41	Совершенствование техники бросков мяча.		
42	Вырывание и выбивание мяча.		
43	Освоение тактики игры.		
44	Ведение мяча с изменением направления.		
45	Учебная игра.		
46	Учебная игра.		
47	Совершенствование техники классических ходов.		
48	Совершенствование техники классических ходов.		
49	Попеременный двухшажный ход.		
50	Попеременный двухшажный ход.		
51	Попеременный одношажный ход		
52	Попеременный одношажный ход		
53	Одновременный бесшажный ход.		
54	Одновременный бесшажный ход.		
55	Совершенствование техники спусков и подъемов.		
56	Прохождение дистанции 5 км.		
57	Прохождение дистанции 5 км.		
58	Овладение техникой торможений и поворотов.		
59	Совершенствование техники коньковых ходов.		
60	Совершенствование техники коньковых ходов.		
61	Совершенствование техники коньковых ходов.		
62	Совершенствование техники коньковых ходов.		
63	Эстафеты.		
64	Лыжные гонки.		
65	Лыжные гонки.		
66	Совершенствование техники передвижений		
67	Ловля и передача мяча в движении.		
68	Ловля и передача мяча в движении.		
69	Ведение мяча с изменением направления		
70	Броски мяча в кольцо в два шага.		
71	Броски мяча в кольцо в два шага.		

72	Вырывание и выбивание мяча.		
73	Броски мяча в кольцо из-за трех-очковой линии.		
74	Освоение тактики игры.		
75	Освоение тактики игры.		
76	Овладение техникой ведения мяча.		
77	Овладение техникой ведения мяча.		
78	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.		
79	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.		
80	Удары по мячу после передачи.		
81	Удары по мячу после передачи.		
82	Освоение техники передачи мяча в движении.		
83	Освоение техники передачи мяча в движении.		
84	Учебная игра.		
85	Учебная игра.		
86	Бег с низкого старта.		
87	Совершенствование техники длительного бега.		
88	Совершенствование техники длительного бега.		
89	Бег на 60 и 100 метров.		
90	Бег на 1000 метров.		
91	Прыжки в высоту.		
92	Прыжки в высоту.		
93	Прыжки в длину с разбега.		
94	Прыжки в длину с разбега.		
95	Метание малого мяча в цель и на дальность.		
96	Метание гранаты.		
67	Метание и ловля набивного мяча.		
98	Проверка уровня физической подготовленности.		
99	Проверка уровня физической подготовленности.		
100	Освоение ударов по мячу.		
101	Освоение остановок мяча и ведения		
102	«Президентские состязания»		

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;
- 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 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, принесших 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 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 лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Выпускник научиться демонстрировать

Физические качества	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Быстрота	Бег 60 метров с высокого старта, сек. Прыжки через скакалку в тах темпе, сек.	10.5 33	10.8 37
Сила	Подтягивание из виса девочки из виса “лежа”, кол-во раз. Прыжок в длину с места, см. Поднимание туловища из положения лежа на спине, за 30 сек., кол-во раз	4 - 160 25	- 10 145 20
Выносливость	Бег на 1000м., мин.	5.05	5.50
Координация движений	Челночный бег 4*9м., сек.	11.0	11.5

ОЦЕНКА(ОТМЕТКА) ПРЕДМЕТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Оценка успеваемости – одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументировать их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы:

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т.п.

По технике владения двигательными действиями

Оценка «5» двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения и выполнения упражнений.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО- ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.

В процессе реализации данной программы используется следующее оборудование,инвентарь,методические и дидактические материалы:

- 1.1 Стандарт основного общего образования по физической культуре
- 1.2 **Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха**
Виленский М. Я.. Физическая культура 5—7 классы— М.: Просвещение, 2012г.
Лях В. И. , Зданевич А. А. Физическая культура. 8—9 классы – М.: Просвещение, 2012г.
Авторская программа Ляха В.И.
«Физическая культура 5-9 классы». – М.: Просвещение, 2012г.

2

Стенка гимнастическая
Козёл гимнастический
Конь гимнастический
Перекладина гимнастическая
Канат для лазанья
Мост гимнастический подкидной
Стойка для прыжков в высоту
Скамейка гимнастическая жёсткая
Маты гимнастические
Мяч малый (теннисный)

Скакалка гимнастическая

Обруч гимнастический

Щит баскетбольный игровой из оргстекла

Кольцо баскетбольное

Кольцо баскетбольное антивандальное

Щит баскетбольный тренировочный из оргстекла

Мячи баскетбольные

Жилетки игровые с номерами

Волейбольный комплекс

Мячи волейбольные

Мячи футбольные

Стол для настольного тенниса

Палатки туристские

Аптечка медицинская

Спортивный зал игровой

Раздевалки

Кабинет учителя

Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования