

«Рассмотрено»
на заседании МО
Руководитель
МО Резнива
Протокол № 1 от
31.08.2011 г



**Рабочая программа
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения –
Теляковской основной общеобразовательной школы
Урицкого района Орловской области**

по физической культуре

для обучающихся 5-9 классов

**УМК «Физическая культура. 5,6,7 класс» М.Я.Виленский,
УМК «Физическая культура 8-9 класс» В.И. Лях**

Срок реализации: 5 лет

(Приложение №15 к «Содержательному разделу № 2» ООП ООО)

Результат изучения учебного предмета

Личностные

5 класс

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

6 класс

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

7 класс

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре.

8 класс

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере геройских подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

9 класс

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере геройских подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

Метапредметные

5 класс

Способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

Систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные универсальные учебные действия

Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

Осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия

Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

Коммуникативные универсальные учебные действия

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

6 класс

Способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

Определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

Систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные универсальные учебные действия

Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

Осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия

Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

Владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

7 класс

Способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

Определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять

взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

Систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные универсальные учебные действия

Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

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

Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

Осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия

Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

Владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

8 класс

Способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

Определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

Конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

Систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные универсальные учебные действия

Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

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

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;

Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

Осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия

Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

Владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

9 класс

Способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

Определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

Конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

Владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

Систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные универсальные учебные действия

Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

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

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;

Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

Осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия.

Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

Владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия.

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение; осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Предметные

5 класс

Обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе

прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

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

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья;

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

- выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

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

- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

6 класс

Обучающийся научится:

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

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

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

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

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

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*

- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*

7 класс

Обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

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

8 класс

Обучающийся научится:

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

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

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

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

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

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

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

- *выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*

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

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

- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»*

9 класс

Выпускник научится:

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

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

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

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

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Содержание курса

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

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

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

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

Физическая культура человека

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток, физкультурпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

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

**Календарно-тематическое планирование
по физической культуре
5 класс
68 часов**

№ п/п	Дата проведения		Тема	Кол-во часов	Примечания
	План	Факт			
1.			Инструктаж по технике безопасности на уроках по легкой атлетике. История легкой атлетики.	1	
2.			Развитие скоростных способностей. Спринтерский бег.	1	
3.			Стартовый разгон. Бег 30м.	1	
4.			Высокий старт.(от 10-15м)	1	
5.			Высокий старт. Бег со старта в гору.	1	
6.			Финальное усилие в беге на короткие дистанции. (до 40м)	1	
7.			Эстафеты. Старты из различных исходных положений .Бег с ускорением . с максимальной скоростью.	1	
8.			Развитие скоростно-силовых способностей	1	
9.			Метание малого мяча на дальность.	1	
10.			Метание малого мяча на дальность и заданное расстояние.	1	
11.			Метание малого мяча в цель.	1	
12.			Развитие силовых способностей и прыгучести	1	
13.			Прыжки в длину с места. Прыжки и многоскоки.	1	
14.			Прыжки в длину с разбега. (с 7-9 шагов)	1	
15.			Прыжки в длину с разбега. (с 7-9 шагов) Специальные беговые упражнения.	1	
16.			Развитие выносливости по средством бега на длинные дистанции.	1	
17.			Кроссовая подготовка. Бег 1000м.	1	
18.			Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе.(от 10 -12 мин).	1	
19.			История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Правила техники безопасности.	1	
20- 21			.Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. До 8 и в движении.	1	
22.			Техника выполнения кувырка вперед и назад. Стойка на лопатках.	1	

23.			Акробатические соединения из разученных элементов. Прыжки через скакалку.	1	
24.			Акробатические соединения из разученных элементов. Прыжки через скакалку.	1	
25.			Акробатические упражнения.	1	
26.			Развитие гибкости.	1	
27.			Развитие гибкости.	1	
28.			Развитие силовых способностей.	1	
29.			Развитие силовых способностей.	1	
30.			Развитие координационных способностей по средством челночного бега.	1	
31.			Упражнение ОФП (скорость).	1	
32.			Упражнение ОФП. (гибкость).	1	
33.			История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Инструктаж по технике безопасности на лыжах.	1	
34.			Освоение техники лыжных ходов.	1	
35.			Освоение одновременного бесшажного хода.	1	
36.			Освоение попеременного двухшажного хода.	1	
37.			Одновременный двухшажный ход. Подъем «елочкой».	1	
38.			Одновременный двухшажный ход. Подъем «елочкой».	1	
39.			Техника спусков, подъемов.	1	
40.			Торможение и поворот «упором».	1	
41.			Освоение торможение «плугом».	1	
42.			Освоение попеременного двухшажного хода.	1	
43.			Торможение и поворот «упором». Одновременный бесшажный и двухшажный ход.	1	
44.			Одновременный одношажный ход.	1	
45.			Преодоление небольших трамплинов (30-50см высотой) в низкой стойке.	1	
46.			Преодоление небольших трамплинов (30-50см высотой) в низкой стойке.	1	
47.			История волейбола. Основные правила и приемы игры в волейбол. Инструктаж по ТБ.	1	
48.			Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передача мяча двумя руками сверху вперед.	1	
49.			Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Эстафеты.	1	
50.			.Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1	
51.			Передача мяча над собой и через сетку.	1	

52.			Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6м от сетки.	1	
53.			История футбола. Основные правила игры в футбол. Правила техники безопасности	1	
54.			Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед. Ускорения.	1	
55.			Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.(перемещения, остановки, повороты).	1	
56.			. Ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.	1	
57.			Дальнейшее закрепление техники . Ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.	1	
58.			Удары по воротам указанными способами на точность (меткость)попадание мячом в цель.	1	
59.			Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар(пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.	1	
60.			Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	
61.			Тактика свободного падения. Позиционные нападения без изменения позиции игроков.	1	
62.			Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Беговые упражнения с изменяющимся направлением движения. «Круговая эстафета	1	
63.			Развитие скоростных способностей. Учет по бегу 30м «Круговая эстафета».	1	
64.			Бег 60 метров. Прыжки в длину с места.	1	
65.			Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. .Бег 1000 метров на результат.	1	
66.			.Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на заданное расстояние.	1	
67.			Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1	
68.			Прыжки в длину с разбега на результат.	1	

**Календарно-тематическое планирование
по физической культуре
6 класс
68 часа**

№ п/п	Дата проведения		Тема	Кол-во часов	Примечания
	План	Факт			
1.			Инструктаж по технике безопасности на уроках по легкой атлетике. История легкой атлетики.	1	
2.			Спринтерский бег. Бег с ускорением (30- 50м)с максимальной скоростью. Максимальный быстрый бег на месте (сериями по 15-20сек).	1	
3.			Стартовый разгон. Бег 30м.	1	
4.			Высокий старт. и скоростной бег (от 15- до30м).серии 2 раза.	1	
5.			Высокий старт. Равномерный бег. Спец бегов упр.	1	
6.			Финальное усилие в беге на короткие дистанции.(до 50м) по 2 серии.	1	
7.			Эстафеты. Старты из различных исходных положений .Бег с ускорением .с максимальной скоростью.	1	
8.			Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены с 4-6 бросковых шагов	1	
9.			Метание малого мяча на дальность и заданное расстояние стены с 4-6 бросковых шагов.	1	
10.			Метание в вертикальную и горизонтальные цели (1x1)с расстояния 6-8м.	1	
11.			Метание в вертикальную и горизонтальные цели (1x1)с расстояния 6-8м.	1	
12.			Развитие силовых способностей и прыгучести.	1	
13.			Прыжки в длину с места. Прыжки и многоскоки.	1	
14.			Прыжки в длину с разбега. (с 7-9 шагов).	1	
15.			Прыжки в длину с разбега. (с 7-9 шагов) Специальные беговые упражнения.	1	
16.			Развитие выносливости по средством бега на длинные дистанции.	1	
17.			Медленный бег изменением направления по сигналу. ОРУ. Бег 1000м.	1	
18.			Кроссовая подготовка. Бег 1200м.	1	
19.			Правила техники безопасности и страховки во время занятий по гимнастике. Техника выполнения физических упражнений.	1	
20.			Совершенствовать перестроение изученные в 4-5 классах. Комплекс упражнений .Наклон вперед сидя на полу.	1	

21.			Техника выполнения кувырка вперед и назад. Акробатические соединения.	1	
22.			Техника выполнения кувырка вперед и назад. Стойка на лопатках (мальч.), в полушпагат (девочки).	1	
23.			Акробатические соединения из разученных элементов. Прыжки через скакалку.	1	
24.			Закрепить акробатические соединения из разученных элементов. Игра с набивными мячами.	1	
25.			Выполнения акробатических соединений. Прыжки через скакалку. Игра-эстафета с обручами. Подтягивание.	1	
26.			Развитие гибкости. Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Наклон вперед из положения стоя- контроль на результат.	1	
27.			Способы прыжков через скакалку. Акробатические соединения.	1	
28.			Развитие силовых способностей. Круговая тренировка. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа- контроль на результат.	1	
29.			Развитие координационных способностей по средством челночного бега.	1	
30.			Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости.	1	
31.			Развитие скоростно-силовых способностей.(прыжки со скакалкой)	1	
32.			Лазанье по шведской стенке. Развитие силовых способностей.	1	
33.			Инструктаж по технике безопасности на лыжах. Основные правила соревнований.	1	
34.			Одновременный двухшажный ход. Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков. Передвижение по дистанции до 1км.	1	
35.			Освоение одновременного двухшажного хода. Спуск в высокой стойке. Передвижение по дистанции до 1км. Игры на лыжах.	1	
36.			Одновременный бесшажный хода. Спуск в высокой стойке. Передвижение по дистанции до 1км	1	
37.			Одновременный бесшажный ход. Подъем «елочкой».	1	
38.			Одновременный двухшажный ход. Подъем «елочкой».	1	
39.			Техника спусков, подъемов. Передвижение по дистанции до 1,5 км.	1	
40.			Торможение и поворот «упором». Передвижение по дистанции до 1,5 км.	1	
41.			Освоение торможение «плугом». Спуск в средней стойке Игры на лыжах.	1	

42.			Освоение одновременного одношажного хода. Передвижение на лыжах до 2км.	1	
43.			Торможение и поворот «упором». Одновременный бесшажный и двухшажный ход. Прохождение дистанции до 2км.	1	
44.			Инструктаж по ТБ Основные приемы игры в волейбол.	1	
45.			Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).	1	
46.			Нижняя прямая подача мяча. Стойка игрока.	1	
47.			Передача мяча над собой и через сетку. Круговая тренировка. Учебная игра пионербол с элементами волейбола.	1	
48.			Прием и передача мяча сверху двумя руками. Круговая тренировка. Игра пионербол.	1	
49.			Процесс совершенствования психомоторных способностей..	1	
50.			Обучение техники движений и продолжение развития психомоторных способностей.	1	
51.			Круговая тренировка. Эстафеты.	1	
52.			Круговая тренировка. Подвижные игры с мячом. Двусторонние игры от 20с до 12 минут.	1	
53.			История футбола. Основные правила игры в футбол. Правила техники безопасности	1	
54.			Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед. Ускорения.	1	
55.			Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.(перемещения, остановки, повороты).	1	
56.			Ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.	1	
57.			Дальнейшее закрепление техники . Ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.	1	
58.			Удары по воротам указанными способами на точность (меткость)попадание мячом в цель.	1	
59.			Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар(пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.	1	
60.			Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	

61.			Позиционные нападения с изменения позиций игроков. Дальнейшее закрепление приемов тактики.	1	
62.			Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Беговые упражнения с изменяющимся направлением движения. «Круговая эстафета	1	
63.			Полоса препятствий на выносливость.	1	
64.			Бег из разных исходных положениях. «Встречная эстафета». ОРУ.	1	
65.			Развитие скоростных способностей . Бег 30м. «Круговая эстафета».	1	
66.			Бег 60 метров на результат. Прыжки в длину с разбега.	1	
67.			Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Бег 1200 метров на результат.	1	
68.			Прыжки в длину с 9 -11 шагов разбега. Метание мяча на заданное расстояние.	1	

**Календарно-тематическое планирование
по физической культуре
7 класс
68 часов**

№ п/п	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов	Примечание
	План	Факт			
1.			Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности на уроках по легкой атлетике. История зарождения олимпийского движения в России.	1	
2.			Спринтерский бег. Бег с ускорением (40- 60м)с максимальной скоростью. Максимальный быстрый бег на месте (сериями по 15-20сек).	1	
3.			Стартовый разгон. Бег до 60м.	1	
4.			Высокий старт от 30до 40м. Скоростной бег до 60м.	1	
5.			Финальное усилие в беге на короткие дистанции.(до 60м) .	1	
6.			Развитие скоростных способностей с помощью бега на короткие дистанции	1	
7.			Эстафеты. Старты из различных исходных положений .Бег с ускорением.	1	
8.			Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены с 4-6 бросковых шагов	1	
9.			Метание в вертикальную и горизонтальные цели (1x1)с расстояния 10-12м.	1	

10.		Метание малого мяча на дальность и заданное расстояние стены с 4-6 бросковых шагов с разбега в коридор 10м .	1	
11.		Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных исходных положений.	1	
12.		Развитие силовых способностей и прыгучести.	1	
13.		Прыжки в длину с места. Прыжки и многоскоки.	1	
14.		Прыжки в длину с с 9 -11 шагов разбега.	1	
15.		Прыжки в длину с 9 -11 шагов разбега. Специальные беговые упражнения.	1	
16.		Кросс до 15 минут. Бег с препятствиями и на местности.	1	
17.		Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе до15 мин.	1	
18.		Кроссовая подготовка. Бег 1500 м.	1	
19.		Правила техники безопасности и страховки во время занятий по гимнастике. История художественной гимнастики.	1	
20.		Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага», «Полный шаг».	1	
21.		Техника выполнения кувырка вперед и назад. Акробатические соединения.	1	
22.		Техника выполнения кувырка вперед и назад. Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальч.), в полушпагат (девочки).	1	
23.		Акробатические соединения из разученных элементов. Стойка на голове с согнутыми ногами. (мальчики).	1	
24.		Закрепить акробатические соединения из разученных элементов. Игра с набивными мячами.	1	
25.		Выполнения акробатических соединений. Прыжки через скакалку. Игра-эстафета с обручами .Подтягивание.	1	
26.		Развитие гибкости. Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Наклон вперед из положения стоя- контроль на результат.	1	
27.		Способы прыжков через скакалку. Акробатические соединения.	1	
28.		Развитие силовых способностей .Круговая тренировка. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа- контроль на результат.	1	

29.			Развитие координационных способностей по средством челночного бега.	1	
30.			Развитие скоростно-силовых способностей. (прыжки со скакалкой)	1	
31.			Гимнастическая полоса препятствий. Тренировка в подтягивании. Упражнения на перекладине.	1	
32.			Гимнастическая полоса препятствий. Тренировка в подтягивании. Игра «Поезда».	1	
33.			Инструктаж по технике безопасности на лыжах. Виды лыжного спорта.	1	
34.			Одновременный одношажный ход. Передвижение по дистанции до 4 км.	1	
35.			Одновременный одношажный ход. Спуск в высокой стойке. Передвижение по дистанции до 4 км.	1	
36.			Одновременный двухшажный хода. Подъем в гору скользящим шагом. Передвижение по дистанции до 4км.	1	
37.			Одновременный двухшажный ход. Подъем «елочкой».	1	
38.			Одновременный двухшажный ход. Подъем «елочкой».	1	
39.			Одновременный двухшажный ход. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1	
40.			Одновременный одношажный ход. Поворот на месте махом.	1	
41.			Одновременный одношажный ход. Игры на лыжах «Гонка с преследованием».	1	
42.			Прохождение учебных дистанций 4 км.	1	
43.			Инструктаж по ТБ Основные приемы игры в волейбол.	1	
44.			Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорения).	1	
45.			Нижняя прямая подача мяча. Стойка игрока.	1	
46.			Передача мяча над собой и через сетку. Круговая тренировка. Учебная игра пионербол с элементами волейбола.	1	
47.			Прием и передача мяча сверху двумя руками. Игра пионербол.	1	
48.			Круговая тренировка. Эстафеты.	1	
49.			Круговая тренировка. Подвижные игры с мячом. Двусторонние игры от 20с до 12 минут.	1	
50.			Нижняя прямая подача мяча через сетку. Игра пионербол с элементами волейбола.	1	
51.			Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1	
52.			Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	1	

53.		Подвижные игры для освоения передвижения и остановок в игре мини-футбол. Правила техники безопасности.	1	
54.		Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед. Ускорения.	1	
55.		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.(перемещения, остановки, повороты).	1	
56.		Ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.	1	
57.		Дальнейшее закрепление техники . Ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.	1	
58.		Продолжения овладения техникой ударов по воротам.	1	
59.		Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар(пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.	1	
60.		Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	
61.		Позиционные нападения с изменения позиций игроков. Дальнейшее закрепление приемов тактики.	1	
62.		Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Беговые упражнения с изменяющимся направлением движения. «Круговая эстафета	1	
63.		Развитие скоростных способностей .Бег 30м «Круговая эстафета».	1	
64.		Бег 60 метров на результат. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.	1	
65.		Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Бег 1500 метров .	1	
66.		Метание мяча на заданное расстояние.	1	
67.		Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1	
68.		Шестиминутный бег Подтягивание (мальчики),отжимание (девочки).	1	

**Календарно-тематическое планирование
по физической культуре
8класс
68 часов**

№ п/п	Дата проведения		Тема	Кол-во часов	Примечания
	План	Факт			
I четверть . Легкая атлетика (18ч).					
1.			Вводный урок. Техника безопасности. Беседа: Значение зимних Олимпийских игр «Рио 2016». Сочетание разновидностей ходьбы и бега. «Встречная эстафета»		
2.			Спринтерский бег.. Низкий старт с последующим ускорением до 30м.. ОРУ в движении.		
3.			Овладение техникой спринтерского бега .Бег с ускорением от 70 до 80м.		
4.			Стартовый разгон. Бег до 70м.		
5.			Высокий старт до 70м. Скоростной бег до 70м.		
6.			Финальное усилие в беге на короткие дистанции.(до 70м) .		
7.			Развитие скоростных способностей с помощью бега на короткие дистанции.		
8.			Освоение навыков прыжка в длину способом «Согнув ноги» Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. ОРУ.		
9.			Освоение навыков прыжка в длину способом «Согнув ноги» .Прыжки в длину с 11-13 шагов. Отталкивание и приземление.		
10.			Освоение навыков прыжка в длину способом «Согнув ноги» Прыжки в длину с 11-13 шагов. Полет и приземление.		
11.			Освоение навыков прыжка в длину способом «Согнув ноги» Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. ОРУ. Учет по прыжкам в длину с места.		
12.			Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Подвижная игра «Метко в цель».		
13.			Метание теннисного мяча в горизонтальную цель.(1х1м)девушки –с расстояния 12-14м, юноши-до 16м.		
14.			Метание теннисного мяча в вертикальную цель.(1х1м)девушки –с расстояния 12-14м, юноши-до 16м.		
15.			Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками с места.		
16.			Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками с двух шагов.		
17.			Освоение техники длительного бега .Бег до 2000м		
18.			Освоение техники длительного бега .Бег 2000м.		

II четверть. Гимнастика с основами акробатики (8ч)

Элементы Единоборства (6ч).

19.			Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения. Акробатическая комбинация.		
20.			Акробатика .Кувырок вперёд, назад. Упражнения на гибкость. Эстафеты.		
21.			Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «Мост» из положения лежа		
22.			Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «Мост» из положения лежа.		
23.			Кувырок назад в упор стоя ноги врозь. «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене. Упражнения на гибкость.		
24.			Кувырок назад в упор стоя ноги врозь. «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене. Упражнения на гибкость.		
25.			Длинный кувырок. Стойка на голове.(мальчики) .Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках.(дев). ОРУ в движении.		
26.			Длинный кувырок. Стойка на голове.(мальчики) .Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках.(дев).		
27.			Виды единоборств. Техника безопасности. Стойки и передвижения в стойке. Подвижная игра «Выталкивание из круга».		
28.			Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Подвижная игра «Бой петухов».		
29.			Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Подвижная игра «Часовые и разведчики».		
30.			Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Подвижная игра «Часовые и разведчики».		
31.			Беседа: «Гигиена борца». Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Бой петухов».		
32.			Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Силовые упражнения и единоборства в парах.		

III четверть. Лыжная подготовка. (11ч).

Спортивные игры (волейбол). (9 ч).

33.			Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Одновременный одношажный ход. Переноска и надевание лыж.		
34.			Одновременный одношажный ход. Подвижная игра «Гонка с выбыванием».		
35.			Одновременный одношажный ход. Торможение «плугом».		
36.			Техника передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом. Повороты переступанием.		

37.			Техника передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом. Повороты переступанием		
38.			Беседа: «Оказание помощи при обморожениях и травмах». Ознакомление с техникой подъёма «лесенкой» и спуска под уклон.		
39.			Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции до 5 км.		
40.			Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции до 5 км.		
41.			Попеременный одношажный ход. Игра «Биатлон».. Прохождение дистанции 4,5 км.		
42.			Попеременный одношажный ход. Игра «Как по часам» ..Прохождение дистанции 4,5 км.		
43.			Попеременный одношажный ход. Игра «Как по часам» .Прохождение дистанции 4,5 км.		
44.			<u>Инструктаж Т/Б по волейболу.</u> Стойки и передвижения в стойке. Эстафеты, игровые упражнения.		
45.			Приём и передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах способностей. Встречные эстафеты. П/и «Летучий мяч»;		
46.			Приём и передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах способностей. Встречные эстафеты. П/и «Летучий мяч»;		
47.			Отбивание мяча кулаком через сетку. Игра по упрощенным правилам.		
48.			Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. П/и: «Бомбардиры».		
49.			Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3), Игра по упрощенным правилам.		
50.			Терминология игры. Прямой нападающий удар. П/и « По наземной мишени». Игра по упрощённым правилам...		
51.			Терминология игры. Прямой нападающий удар. П/и « По наземной мишени». Игра по упрощённым правилам...		
52.			Тактика свободного нападения. Игровые упражнения с мячом. Учебная игра.		
IV четверть. Спортивные игры (мини-футбол).(10 ч). Легкая атлетика (6ч)					
53.			Правила техники безопасности по спортивным играм. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок в игре мини-футбол.		
54.			Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.		
55.			Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема.		

56.			Удар по катящемуся мячу носком..		
57.			Удар по летящему мячу серединой лба.		
58.			Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар(пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.		
59.			Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.		
60.			Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Игра по упрощенным правилам .		
61.			Овладение техникой ударов по воротам. Освоение тактики игры.		
62.			Овладение техникой ударов по воротам. Освоение тактики игры.		
63.			Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Развитие скоростных способностей.. Бег 30м.		
64.			Бег 60м на результат.. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега		
65.			Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Бег 2000м.		
66.			Метание мяча на заданное расстояние.		
67.			Шестиминутный бег . Подтягивание (мальч) отжимание (дев.)		
68.			Прыжки с места. на результат. Пресс. на время.		

**Календарно-тематическое планирование
по физической культуре
9класс
68 часа**

№ п/п	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов	Примечания
	План	Факт			
I четверть (Легкая атлетика)					
1			Организация и проведение пеших туристских походов. Техника безопасности по легкой атлетике.	1	
2			Легкая атлетика. Бег с ускорением от 70 до 80 м	1	
3			Скоростной бег до 70 м	1	
4			Бег на результат 60 м	1	
5			Низкий старт (до 70м).	1	
6			Метание. Метание теннисного мяча в вертикальную цель(1x1 м)(девушки с 12-14м, юноши - до 16 м)	1	
7			Метание теннисного мяча в горизонтальную цель(1x1 м)(девушки с 12-14м, юноши - до 16 м)	1	
8			Бросок набивного мяча (юноши -3кг, девушки-2кг)двумя руками из различных исходных положений.	1	

9			Бросок набивного мяча (юноши -3кг, девушки-2кг) двумя руками с 2-4 шагов вперед-вверх.	1	
10			Прыжки. Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги"	1	
11			Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги"	1	
12			Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги"	1	
13			Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги"	1	
14			Кроссовая подготовка. Кросс 1500м .Развитие выносливости.	1	
15			Бег 2000 м(мальчики), 1500м (девочки).	1	
16			Бег 2000 м(мальчики), 1500м (девочки).	1	
17			Равномерный бег 15 минут .Бег с преодолением препятствий.	1	
18			Челночный бег.	1	
19			Гимнастика. Инструктаж по ТБ и страховки во время занятий физическими упражнениями. Построение и перестроение на месте.	1	
20			Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении	1	
21			Из упора присев силой стойка на голове и руках; (мальчики). "Мост" и поворот в упор стоя на одном колене.(девочки)	1	
22			Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат (д)	1	
23			Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат (д)	1	
24			Кувырок вперед и назад. (мальчики и девочки) Длинный кувырок с трех шагов (мальчики).	1	
25			Кувырок вперед и назад. (мальчики и девочки) Длинный кувырок с трех шагов (мальчики).	1	
26			Совершенствование координационных способностей	1	
27			Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости.	1	
28			Единоборство. Правила техники безопасности на занятиях по овладению единоборствами. История развития и значение. Игра «Обойди соперника».	1	
29			Захваты рук и туловища . Освобождение от захватов.	1	
30			Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет.	1	
31			Силовые упражнения и единоборства в парах.	1	
32			Овладения двигательными действиями. Игра «Выбивание опоры»	1	