

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования и науки Удмуртской Республики  
Глазовский район  
МОУ "Ключевская средняя общеобразовательная школа»"



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по предмету «**Физическая культура**»  
**5-9 класс**

Составитель: Салтыкова Т.А.  
учитель первой квалификационной категории  
физической культуры

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 5- 9 классов разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2012);
- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9классы. - М.: Просвещение, 2012 год);
- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012) и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 5—9 классы» (М.: Просвещение).2014.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА**

### **Личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования**

- 1) воспитание российской гражданской идентичности, патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание языка, культуры своего народа, своего края, общемирового культурного наследия; усвоение традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства долга перед Родиной;
- 2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, выбору профильного образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, осознанному построению индивидуальной образовательной траектории с учетом устойчивых познавательных интересов;
- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 4) формирование толерантности как нормы осознанного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции; к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и мира;
- 5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества, заданных институтами социализации соответственно возрастному статусу обучающихся; формирование основ социально-критического мышления; участие в школьном самоуправлении и в общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видах деятельности;
- 8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей;

9) формирование основ экологического сознания на основе признания ценности жизни во всех ее проявлениях и необходимости ответственного, бережного отношения к окружающей среде;

10) осознание важности семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

**Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования:**

1) 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;

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

3) 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;

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

5) овладение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

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

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

8) смысловое чтение;

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

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

11) сформированность и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ– компетенции), развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

12) сформированность и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

**Регулятивные универсальные учебные действия  
Выпускник научится:**

- целеполаганию, включая постановку новых целей, преобразование практической задачи в познавательную;
- самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале;
- планировать пути достижения целей;
- устанавливать целевые приоритеты;
- уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им;
- принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия; актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;
- основам прогнозирования как предвидения будущих событий и развития процесса.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- самостоятельно ставить новые учебные цели и задачи;
- построению жизненных планов во временной перспективе;
- при планировании достижения целей самостоятельно и адекватно учитывать условия и средства их достижения;
- выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать наиболее эффективный способ;
- основам саморегуляции в учебной и познавательной деятельности в форме осознанного управления своим поведением и деятельностью, направленной на достижение поставленных целей;
- осуществлять познавательную рефлексию в отношении действий по решению учебных и познавательных задач;
- адекватно оценивать объективную трудность как меру фактического или предполагаемого расхода ресурсов на решение задачи;
- адекватно оценивать свои возможности достижения цели определённой сложности в различных сферах самостоятельной деятельности;
- основам саморегуляции эмоциональных состояний;
- прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения целей.

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

##### **Выпускник научится:**

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор;
- аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию не враждебным для оппонентов образом;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач; владеть устной и письменной речью; строить монологическое контекстное высказывание;

- организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;

- осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра, уметь убеждать;

- работать в группе — устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми;

- основам коммуникативной рефлексии;

- использовать адекватные языковые средства для отображения своих чувств, мыслей, мотивов и потребностей;

- отображать в речи (описание, объяснение) содержание совершаемых действий как в форме громкой социализированной речи, так и в форме внутренней речи.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- учитывать и координировать отличные от собственной позиции других людей, в сотрудничестве;

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;

- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;

- продуктивно разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиций всех участников, поиска и оценки альтернативных способов разрешения конфликтов; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

- брать на себя инициативу в организации совместного действия (деловое лидерство);

- оказывать поддержку и содействие тем, от кого зависит достижение цели в совместной деятельности;

- осуществлять коммуникативную рефлексия как осознание оснований собственных действий и действий партнёра;

- в процессе коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;

- вступать в диалог, а также участвовать в коллективном обсуждении проблем, участвовать в дискуссии и аргументировать свою позицию, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка;

- следовать морально-этическим и психологическим принципам общения и сотрудничества на основе уважительного отношения к партнёрам, внимания к личности другого, адекватного межличностного восприятия, готовности адекватно реагировать на нужды других, в частности оказывать помощь и эмоциональную поддержку партнёрам в процессе достижения общей цели совместной деятельности;

- устраивать эффективные групповые обсуждения и обеспечивать обмен знаниями между членами группы для принятия эффективных совместных решений;

- в совместной деятельности чётко формулировать цели группы и позволять её участникам проявлять собственную энергию для достижения этих целей.

#### **Познавательные универсальные учебные действия**

##### **Ученик научится:**

- основам реализации проектно-исследовательской деятельности;

- проводить наблюдение и эксперимент под руководством учителя;

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;

- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;

- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;

- давать определение понятиям;

- устанавливать причинно-следственные связи;

- осуществлять логическую операцию установления родовидовых отношений, ограничение понятия;
- обобщать понятия — осуществлять логическую операцию перехода от видовых признаков к родовому понятию, от понятия с меньшим объёмом к понятию с большим объёмом;
- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания);
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе исследования;
- основам ознакомительного, изучающего, усваивающего и поискового чтения;
- структурировать тексты, включая умение выделять главное и второстепенное, главную идею текста, выстраивать последовательность описываемых событий;
- работать с метафорами — понимать переносный смысл выражений, понимать и употреблять обороты речи, построенные на скрытом уподоблении, образном сближении слов.

**Ученик получит возможность научиться:**

- основам рефлексивного чтения;
- ставить проблему, аргументировать её актуальность;
- самостоятельно проводить исследование на основе применения методов наблюдения и эксперимента;
- выдвигать гипотезы о связях и закономерностях событий, процессов, объектов;
- организовывать исследование с целью проверки гипотез;
- делать умозаключения (индуктивное и по аналогии) и выводы на основе аргументации.

**Предметные результаты**

**Физическая культура**

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

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

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

4) 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;

5) 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, *в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).*

Знания о физической культуре

#### **Выпускник научится:**

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

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

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

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

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

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

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

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

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

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

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

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

##### **Выпускник научится:**

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

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

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

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

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

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

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

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

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

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

#### **Физическое совершенствование**

##### **Выпускник научится:**

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

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

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

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

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

- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

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

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

##### **Выпускник получит возможность научиться:**

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

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

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.



## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

В соответствии с примерной программой по физической культуре в основной школе на предметную область «Физическая культура» выделяется 3 часа в неделю (102 ч. в год). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 года. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». В рабочей программе количество часов, отведенных на каждый раздел программы пропорционально увеличено за счет введения третьего часа.

В 5-7,9 классах из-за отсутствия условий для изучения программного материала "Плавание", часы, отведенные на этот раздел отданы на усиление раздела "Легкая атлетика" и "Спортивные игры". В 7-8классе раздел гимнастика включены вопросы по основам плавания.

### Содержание основного общего образования по учебному предмету

#### 5 класс

#### Знания о физической культуре (4 часа)

##### *История физической культуры*

Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

##### *Физическая культура (основные понятия)*

Организация и планирования самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

##### *Физическая культура человека*

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

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

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

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

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

Самонаблюдение и самоконтроль.

#### **Физическое совершенствование**

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

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

#### **Гимнастика с основами акробатики (15 час)**

*Организуемые команды и приемы:*

- построение и перестроение на месте;
- перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;
- перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;

*Акробатические упражнения и комбинации:*

- кувырок вперед и назад;
- стойка на лопатках.

Акробатическая комбинация (мальчики и девочки):

и.п. основная стойка. Упор присев-кувырок вперед в упор присев-перекат назад-стойка на лопатках-сед с прямыми ногами-наклон вперед руками достать носки-упор присев-кувырок вперед-и.п.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

*Опорные прыжки:*

Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см)

*Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)*

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

*Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)*

- висы согнувшись, висы прогнувшись.
- подтягивание в висе; поднятие прямых ног в висе.

*Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:*

девочки: (упражнения на разновысоких брусьях) Вис на верхней жерди -вис присев на нижней жерди-вис лежа на нижней жерди-вис на верхней жерди-соскок.

### **Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)**

*Прикладно-ориентированные упражнения:*

- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

*Развитие гибкости*

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

#### *Развитие координации движений*

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

#### *Развитие силы*

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

### **Легкая атлетика (24 часов)**

#### *Беговые упражнения:*

- бег на короткие дистанции: *от 10 до 15 м*;
- ускорение с высокого старта;
- бег с ускорением от 30 до 40 м;
- скоростной бег до 40 м;
- на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;
- кроссовый бег; *бег на 1000м*.
- варианты челночного бега 3x10 м.

#### *Прыжковые упражнения:*

- прыжок в длину с *7-9 шагов* разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с *3-5 шагов* разбега способом «перешагивание».

#### *Метание малого мяча:*

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

### **Прикладно-ориентированная подготовка(в процессе уроков)**

#### *Прикладно-ориентированные упражнения:*

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

Общепфизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

*Легкая атлетика:*

*Развитие выносливости*

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

*Развитие силы*

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

*Развитие быстроты*

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

## **Спортивные игры ( 41часов)**

### **Баскетбол (12 часа)**

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

### **Волейбол(10 часов)**

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу *на месте в паре, через сетку*;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

### **Футбол(10 часов)**

- стойка игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений;
- комбинации из осв. элементов(перемещений, остановок, поворотов, ускорения);

- удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной и средней частью подъема;
- остановка катящегося мяча;
- ведение мяча с изменением направления движения и скорости;
- удары по воротам;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра вратаря;
- тактика свободного нападения;
- комбинации из освоенных элементов;
- нападения в игровых заданиях.

### **Русская лапта(9 часов)**

- техника перемещений, ускорения;
- техника ударов по мячу с набрасывания партнером;
- техника ловли мяча с лета;
- техника передач мяча партнеру;
- техника бросков малого мяча по движущейся цели

### **Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)**

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

*Общefизическая подготовка:*

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

*Развитие быстроты*

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие выносливости*

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

*Развитие координации движений*

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

*Развитие силы*

- многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

### **Лыжная подготовка (лыжные гонки) (18 часов)**

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём "полуёлочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.

## Тематическое планирование

### 5 класс

№п/п	Название раздела, тем	Кол-во часов на тему
<b>1.Знания о физической культуре (1 час)</b>		
1	Олимпийские игры древности.	1
<b>2..Легкая атлетика(12 часов)</b>		
<b>Беговые упражнения (8 часов)</b>		
2	ТБ на занятиях по легкой атлетике.Бег на короткие дистанции от 10 до 15 м	1
3	Ускорение с высокого старта	1
4	Бег на результат 60 м	1
5	Высокий старт	1
6	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут	1
7	Кроссовый бег	1
8	Бег 1000 м	1
9	Челночный бег	1
<b>Прыжковые упражнения (2 часа)</b>		
10	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги"	2
11		
<b>Метание малого мяча(4 часа)</b>		
12	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность	1
13	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди	1
<b>3.Спортивные игры Баскетбол(12 часов)</b>		
14	ТБ на занятиях по баскетболу.Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1
15	Остановка двумя шагами и прыжком	1
16	Повороты без мяча и с мячом	1
17	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)	1
18	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости	1
19	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте	1
20	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1
21	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	1
22	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	1
23	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления	1

	защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м	
24	Вырывание и выбивание мяча	1
25	Игра по упрощенным правилам	1
<b>4.Знания о физической культуре ( 1 час)</b>		
26	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	1
<b>5.Гимнастика с основами акробатики(15 часов)</b>		
<b>Организуемые команды и приёмы(1 часа)</b>		
27	ТБ на уроках гимнастики.Построение и перестроение на месте.	1
<b>Акробатические упражнения и комбинации (5 ч)</b>		
28	Кувырок вперед и назад	<b>1</b>
29	Стойка на лопатках	1
30	Акробатические упражнения.	2
31		
32	Ритмическая гимнастика.	1
<b>Опорные прыжки 3ч</b>		
33	Опорный прыжок. Вскок в упор присев.	3
34		
35		
<b>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). 3 ч упражнения на гимнастическом бревне (девочки) 3 ч</b>		
36	Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). упражнения на гимнастическом бревне (девочки) .Вис согнувшись, прогнувшись, смешенные висы.	3
37		
38		
<b>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях 3 ч</b>		
39	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях	3
40		
41		
<b>6.Знания о физической культуре (1 час)</b>		
42	Организация и планирование самостоятельных занятий	1

	по развитию физических качеств	
<b>7.Лыжная подготовка (лыжные гонки) (18 часов)</b>		
43	ТБ на занятиях по лыжной	
44	подготовке.Попеременныйдвухшажный ход	2
45	Одновременный бесшажный ход	2
46		
47	Подъём "полуёлочкой"	2
48		
49	Торможение "плугом" . Повороты переступанием.	2
50		
51	Передвижение на лыжах до 2,5мВстречные эстафеты.	2
52		
53	Техника изученных ходов.Прохождение дистанции 1	2
54	км. с максимальной скоростью.	
55	Подъёмы и спуски на склоне. Игровые задания.	2
56		
57	Прохождение дистанции 3 км.с переменной скоростью.	
58	Катание с горы.	2
59	Прохождение дистанции 2 км.с переменной скоростью.	1
60	Прохождение дистанции 1км. с учетом времени.	1
<b>8.Волейбол (10 часов)</b>		
61	ТБ на занятиях по волейболу. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1
62	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	<b>1</b>
63	Прием и передача мяча сверху двумя руками. Нижняя	2
64	прямая подача	
65	Прямой нападающий удар.	2
66		
67	Комбинации из освоенных элементов:прием, передача,	2
68	удар.	
69	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	2
70		
<b>9.Футбол(10часов)</b>		
71	ТБ на занятиях по футболу. Стойка игрока. Перемещения. Старты из разных положений, ускорения.	1
72	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1
73	Удары по катящему и неподвижному мячу.	1
74	Ведения мяча с изменением направления.	1
75	Удары по воротам. Игра вратаря.	1
76	Вырывание и выбывание мяча.	1
77	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
78	Нападение в игровых заданиях.	1



79	Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения.	2
80		
<b>10.Русская лапта (9 часов)</b>		
81	ТБ на занятиях по русской лапте. Правила игры.	1
82	Техника ударов по мячу с набрасывания партнером.	1
83	Ускорения ,пробежки.	1
84	Техника ловли мяча с лета.	1
85	Техника передачи мяча партнеру.	1
86	Техника бросков малого мяча по движущейся цели.	1
87	Учебная игра в лапту.	3
88		
89		
<b>11.Легкая атлетика(12 часов)</b>		
<b>Беговые упражнения (7 часов)</b>		
90	ТБ на занятиях по легкой атлетике.Ускорение с высокого старта	1
91	Бег с ускорением от 30 до 40 м. Челночный бег.	1
92	Скоростной бег до 40 м	1
93	Бег на результат 60 м	1
94	Бег в равномерном темпе до 12 минут	1
95	Кроссовый бег	1
96	Бег 1000 м	1
<b>Прыжковые упражнения (2 часа)</b>		
97	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание"	2
98		
<b>Метание малого мяча(3 часа)</b>		
99	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность	3
100		
101		
<b>Знания о физической культуре (1 час)</b>		
102	Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Обобщающий урок по всему курсу.	1
	Итого	102 ч.

## Содержание основного общего образования по учебному предмету

### 6 класс

#### Знания о физической культуре (4 часа)

#### История физической культуры

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

#### Физическая культура (основные понятия)

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

### **Физическая культура человека**

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

•

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

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

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

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

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность ( в процессе уроков)**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

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

#### **Гимнастика с основами акробатики (15 часов)**

*Организуемые команды и приемы:*

- построение и перестроение на месте;

- строевой шаг; размыкание и смыкание.

*Акробатические упражнения и комбинации:*

- два кувырка вперед слитно; "мост" и положения стоя с помощью.

Акробатическая комбинация.

Мальчики и девочки:

и.п. основная стойка-упор присев-2 кувырка вперед-упор присев-перекат назад-стойка на лопатках-сед -наклон вперед, руками достать носки ног-встать-мост с помощью- лечь на спину-упор присев-кувырок назад-встать руки в стороны.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

*Опорные прыжки:*

-прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см)

*Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)*

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, прыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

*Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)*

Упражнения на низкой перекладине.

Из вися стоя махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор-махом назад-соскок с поворотом на 90 °

*Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:*

*Мальчики:*

размахивание в упоре на брусьях - сед ноги врозь-перемах левой ногой вправо-сед на бедре, правая рука в сторону- упор правой рукой на жердь спереди обратным хватом - соскок с поворотом на 90 ° внутрь.

*Девочки:*

Разновысокие брусья.

Из вися на верхней жерди размахивание изгибами - вис присев- вис лежа-упор сзади на нижней жерди-соскок с поворотом на 90 ° влево (вправо).

### **Прикладно-ориентированная подготовка ( в процессе уроков)**

*Прикладно-ориентированные упражнения:*

- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

*Общефизическая подготовка:*

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

*Развитие гибкости*

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

*Развитие координации движений*

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

*Развитие силы*

- подтягивание в вися и отжимание в упоре;
- подтягивание в вися стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в вися на гимнастической стенке до повышенной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;

- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).



### **Легкая атлетика (24 часов)**

#### *Беговые упражнения:*

- бег на короткие дистанции: от 15 до 30 м;
- ускорение с высокого старта;
- бег с ускорением от 30 до 50 м; скоростной бег до 50 м;
- на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе до 15 минут;
- кроссовый бег; бег на 1200м.
- варианты челночного бега 3x10 м.

#### *Прыжковые упражнения:*

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

#### *Метание малого мяча:*

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

### **Прикладно-ориентированная подготовка ( в процессе уроков)**

#### *Прикладно-ориентированные упражнения:*

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- преодоление полос препятствий.

#### *Упражнения общеразвивающей направленности.*

##### Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

##### *Развитие выносливости*

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

##### *Развитие силы*

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

##### *Развитие быстроты*

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

### **Спортивные игры (41 часов)**

#### **Баскетбол (12 часа)**

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди *на месте и в движении*;
- передача мяча одной рукой от плеча *на месте*;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м.
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

### **Волейбол (10 часов)**

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

### **Футбол(10 часов)**

- стойка игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений;
- комбинации из осв. элементов(перемещений, остановок, поворотов, ускорения);
- удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной и средней частью подъема;
- остановка катящегося мяча;
- ведение мяча с изменением направления движения и скорости;
- удары по воротам;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра вратаря;
- Тактика свободного нападения;
- комбинации из освоенных элементов;
- нападения в игровых заданиях.

### **Русская лапта(9 часов)**

- техника перемещений, ускорения;
- техника ударов по мячу с набрасывания партнером;
- техника ловли мяча с лета;
- техника передач мяча партнеру;
- техника бросков малого мяча по движущейся цели

### **Прикладно-ориентированная подготовка ( в процессе уроков)**

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

*Развитие быстроты*

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;

- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);

- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;

- бег с «тенью» (повторение движений партнера);

- бег по гимнастической скамейке;

- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

•

### **Лыжная подготовка (лыжные гонки) (18 часов)**

Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъём "ёлочкой". Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры; "Остановка рывком", "Эстафета с передачей палок", "С горки на горку", «Плуги» и др.

### **Тематическое планирование 6 класс**

<b>Раздел, № урока</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов на тему</b>
<b>11.Знания о физической культуре (1 час)</b>	История зарождения олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх	1
<b>22.Легкая атлетика (12 часов)</b>	ТБ на занятиях по легкой атлетике.Бег на короткие дистанции от 15 до 30 м;	1
3	Скоростной бег до 50 м	1
4	Бег на результат 60 м	1
5	Высокий старт	1
6	Бег в равномерном темпе до 15 минут	1
7	Кроссовый бег	1
8	Бег 1200 м	1
9	Челночный бег	1
10	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув	1
11	ноги"	
	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув	
12	ноги"	1

13	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди	1
<b>3.Спортивные игры(12 часов)</b>	ТБ на занятиях по баскетболу.Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1
<b>Баскетбол (12 часов)</b>	Остановка двумя шагами и прыжком	1
16	Повороты без мяча и с мячом	1
17	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)	1
18	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости	1
19	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте	1
20	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1
21	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	1
22	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	1
23	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м	1
24	Вырывание и выбивание мяча	1
25	Игра по упрощенным правилам	1
<b>4.Знания о физической культуре (1 час)</b>	Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	1
<b>4.Знания о физической культуре (1 час)</b>	ТБ на занятиях по гимнастике.Построение и перестроение на месте.Строевой шаг; размыкание и смыкание	.1
<b>28 Акробатические упражнения и комбинации (5 ч)</b>	Два кувырка вперед слитно	1
29	"Мост" из положения стоя с помощью.	1
30	Акробатическая комбинация	
31	Акробатическая комбинация	
32	Акробатическая комбинация	
<b>Опорные прыжки (3ч)</b>	Опорный прыжок. Прыжки ноги врозь.	
33		
34		
35		
36	Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики), упражнения на гимнастическом бревне (девочки) .	
37		
38		
39	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях	
40		
41		
<b>6.Знания о физической культуре (1 час)</b>		

42	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств	1
<b>7.Лыжная подготовка (лыжные гонки) (18 часов)</b>		
43	Одновременный двухшажный ход. ТБ на занятиях по лыжной подготовке.	2
44		
45		2
46	Одновременный бесшажный ход	
47	Подъём "ёлочкой"	2
48		
49	Торможение и поворот упором	2
50		
51	Игры на лыжах	2
52		
53	Передвижение на лыжах до 3,5 км	2
54		
55	Лыжная эстафете 3x400.	2
56	Игры на лыжах.	
57	Прохождение дистанции 1 км.с максимальной скоростью. Игровые задания «Плуги»	1
58	Прохождение дистанции 3 км.с преодолением препятствий.	1
59	Распределение сил на дистанции. Игровые задания «С горки на горку»	1
60	Прохождение дистанции 2км. с учетом результата.	1
<b>8.Волейбол (10 часов)</b>		
61	ТБ на занятиях по волейболу.Прием и передача мяча сверху	3
62	двумя руками	
63		
64	Нижняя прямая подача	3
65		
66		
67		
68	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	3
69		
70	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером..	1
<b>9.Футбол(10часов)</b>		
71	ТБ на занятиях по футболу.Стока игрока, перемещения. Комбинации техники передвижений.	1
72	Удары по неподвижному и катящемуся мячу.	1
73	Ведения мяча ведущей и неведущей ногой.	1
74	Удары по воротам, игра вратаря.	1
75	Вырывание и выбивание мяча.	1
76	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	2
77		
78	Тактика свободного нападения. Игровые задания 2*1,3*2,3*3	1
79	Игра по упрощенным правилам.	2
80		



<b>10.Русская лапта (9 часов)</b>		
81	ТБ на занятиях по русской лапте. Правила игры.	1
82	Техника ударов по мячу с набрасывания партнером.	1
83	Ускорения ,пробежки.	1
84	Техника ловли мяча с лета.	1
85	Техника передачи мяча партнеру.	1
86	Техника бросков малого мяча по движущейся цели.	1
87	Игра по упрощенным правилам.	3
88		
89		
<b>11.Легкая атлетика(12 часов)</b>		
<b>Беговые упражнения (7 часов)</b>		
90	ТБ на занятиях по легкой атлетике.Ускорение с высокого старта	1
91	Бег с ускорением от 30 до 50 м. Челночный бег.	1
92	Скоростной бег до 50 м	1
93	Бег на результат 60 м	1
94	Бег в равномерном темпе до 15 минут	1
95	Кроссовый бег	1
96	Бег 1200 м	1
<b>Прыжковые упражнения (2 часа)</b>		
97	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание"	2
98		
<b>Метание малого мяча(3 часа)</b>		
99	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность	3
100		
101		
<b>Знания о физической культуре (1 час)</b>		
102	Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Обобщающий урок по всему курсу.	1
	Итого	102 ч

### **Содержание учебной программы.**

#### **7 класс**

**Легкая атлетика.** Техника спринтерского бега.

Спринтерский бег 30, 60 м.

Бег 60 м на время.

Челночный бег 3x10 м.

. Бег в равномерном темпе 6-8 мин.

Техника бега на длинные дистанции 1500 м.

Бег 1000 м на время.

Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.

Техника прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега.

Метание малых мячей на дальность с места и разбега.

Высокий старт с переходом на ускорение 30 – 40 м.

Техника эстафетного бега 3-5x100-150 м.

Техника длительного бега. Бег в равномерном темпе 15-20 мин.

**Баскетбол.** Стойка игрока. Перемещения в стойке.

Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек.

Ловля и передача мяча в парах с продвижением вперед.

Правила соревнований по баскетболу.

Техника ведения мяча. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения.

Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча. Броски мяча двумя руками с места и в прыжке.

Бросок мяча в движении после ловли мяча.

Вырывание и выбивание мяча на месте.

Перехват мяча.

Перемещения, владения мячом, комбинации из освоенных элементов.

Техника игры в баскетбол. Учебная игра по упрощенным правилам баскетбола.

**Волейбол.** Стойка игрока. Перемещения в стойке.

. Прием мяча сверху двумя руками.

Прием мяча снизу двумя руками.

Сочетание приема и передач мяча.

Освоение техники нижней прямой подачи.

Подача мяча в парах на точность. Подача мяча через сетку.

Техника прямого нападающего удара. Совершенствование разбега, прыжка, замаха и удара.

Удар по летящему мячу стоя на месте и в прыжке.

Комбинации их освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Прием, передача, удар.

Игра по упрощенным правилам волейбола.

**Футбол.** Правила игры. Правила соревнований по футболу.

Ведение мяча с изменением направления и скорости.

Ведение мяча спиной вперед одной ногой.

Остановка мяча внутренней частью стопы.

Остановка мяча голенью. Финты.

Удары по неподвижному мячу носком стопы.

Удары по катящемуся мячу.

Удары по воротам с места и в движении.

Комбинации из освоенных элементов футбола.

Игра по правилам футбола.

**Лыжная подготовка.**

Техника одновременного двухшажного хода.

Техника одновременного одношажного хода.

Прохождение дистанции 3 км. без учета времени.

Техника торможения «Плугом».

Контроль за техникой выполнения упражнений. Техника подъема в гору способом

Техника подъема в гору способом «Елочка».

Прохождение дистанции 3,5 км.

Игровые упражнения: «Гонки с преследованием».

Подъем в гору скользящим шагом.

Техники и ошибки при подъеме в гору скользящим шагом.

Способы преодоления препятствий на лыжах.

Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.

Техника преодоления бугров и впадин при спуске с горы.

Прохождение дистанции 4 км.

Техника поворота на месте махом.

Поворот на месте махом.

Прохождение дистанции 1 км. с максимальной скоростью.

Игровые упражнения: «Гонки с выбыванием».

Лыжная эстафета 2x800 м.

Прохождение дистанции 3 км. на время.

**Гимнастика.** Строевые упражнения.

Упражнения для разогревания. Кувырок вперед в стойку на лопатках.

Стойка на голове с согнутыми ногами. Кувырок назад в полушпагат.

Выполнение акробатических комбинаций. Стойки, кувырки, перекаты, прыжки.

Тренировка мышц ног на тренажерах.

Основы выполнения гимнастических упражнений.

Комплексы утренней гимнастики. Передвижения в висячем положении. Махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор.

Махом назад соскок. Соскок с поворотом. Тренировка мышц рук на тренажерах.

Размахивания в упоре, соскок поворотом. Тренировка мышц спины на тренажерах.

Освоение опорных прыжков: прыжок согнув ноги врозь.

Комплексы дыхательных упражнений. Техника опорных прыжков.

Прыжки с гимнастического мостика в глубину и в высоту.

Упражнения с гантелями, эспандерами. Тренировка мышц ног на тренажерах.

Сила. Лазание по канату.

Подтягивание в висячем положении на высокой и низкой перекладинах.

Общеразвивающие упражнения с использованием гимнастических снарядов.

Упражнения на гимнастической стенке в паре с партнером.

Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

**Русская лапта.** Повторение правил игры.

Повторение и закрепление подачи мяча для удара.

Осанка и здоровье. Совершенствование ударов битой по мячу.

Метание мяча по движущейся цели.

Ловля мяча с лета.

Тактика пробегания поля.

Правила соревнований. Учебная игра в русскую лапту.

**Плавание.**

Специальные плавательные упражнения. Кроль на спине.

Движения рук и ног при плавании кролем.

**Основы знаний.**

Физическая культура в современной России.

Олимпийское движение в России

Правила развития физических качеств на занятиях физической культурой

Характеристика индивидуальных способов контроля адаптивных свойств.

Правила и организация избранной игры

Особенности содержания занятий с различной функциональной направленностью

Роль физической культуры в профилактике вредных привычек

Составление комплексов упражнений на развитие общих и специальных физических качеств.

Развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения

Олимпийские игры древности и современности.

Лыжные ходы. Марки лыжных мазей.

Составление плана индивидуальных занятий по лыжной подготовке  
 Понятие «утомление» и «восстановление», способы оптимизации работоспособности  
 Элементы техники национальных видов спорта  
 Способы формирования самостоятельности в процессе занятий..  
 Взаимодействие тел

### Календарно-тематическое планирование по физической культуре 7 класс

№ п/п, раздел	Тема урока	Кол- во часов
Основы знаний. 1	Физическая культура в современной России.	1
Легкая атлетика 2	Вводный инструктаж по ТБ на уроках по физической культуре и по лёгкой атлетике. Низкий старт.	1
3	Техника спринтерского бега.	1
4	Челночный бег.	1
5	Челночный бег.	1
6	Учёт бега 60 метров.	1
7	Техника бега на длинные дистанции.	1
8	Равномерный бег до 1000 м.	1
9	Строевые упр. Совершенствование прыжка в длину с 9-11 шагов.	1
10	Учёт прыжка в длину с места.	1
11	Метания малого мяча с места.	1
12	Метания малого мяча с места на дальность.	1
13	Техника прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
Спортивные игры. Баскетбол. 14	Инструктаж по ТБ на уроках по спортивным играм. Правила и организация избранной игры. Стойки и ведение мяча.	1
15	Закрепление ведения мяча и стойки игрока.	1
16	Развитие координации движения. Совершенствования ведения мяча и стойки игрока. Перемещения.	1
17	Техника бросков мяча. Комбинация из пройденных элементов.	1
18	Бросок мяча в движении после ловли мяча.	1
19	Ловля и передачи мяча в парах с продвижением вперед.	1
20	Выбивание мяча при ведении, перехват мяча.	1
21	Комбинация из пройденных элементов. Баскетбол.	1
22	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.	1
23	Метод круговой тренировки с элементами баскетбола.	1
24	Броски мяча двумя руками с места и в прыжке.	1

25	Учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам.	1
Основы знаний. 26	Особенности содержания занятий с различной функциональной направленностью.	1
27 Гимнастика	Инструктаж по ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. Специальные плавательные упражнения. Кроль на спине.	1
28	Техника кувырка вперёд в стойку на лопатках. Движения рук и ног при плавании кролем.	1
29	Стойка на голове с согнутыми ногами. Кувырок назад в полушпагат.	1
30	Выполнение акробатической комбинации. Стойки, кувырки, перекаты, прыжки.	1
31	Основы выполнения гимнастических упражнений.	1
32	Комплексы утренней гимнастики. Передвижения в виси. Махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор.	1
33	Махом назад соскок. Соскок с поворотом. Тренировка мышц рук на тренажерах.	1
34	Способы формирования самостоятельности в процессе занятий..	1
35	Размахивания в упоре, соскок поворотом. Тренировка мышц спины на тренажерах.	1
36	Освоение опорных прыжков: прыжок согнув ноги.	1
37	Комплексы дыхательных упражнений. Техника опорных прыжков.	1
38	Прыжки с гимнастического мостика в глубину и в высоту.	1
39	Упражнения с гантелями, эспандерами. Тренировка мышц ног на тренажерах.	1
40	Взаимодействие тел. Сила. Лазание по канату.	1
41	Подтягивание в виси на высокой и низкой перекладинах.	1
Знание по физической культуре 42	Олимпийское движение в России.	1
Лыжная подготовка 43	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Лыжные ходы. Марки лыжных мазей.	1
44	Составление плана индивидуальных занятий по лыжной подготовке. Техника одновременного двухшажного хода.	1
45	Техника одновременного двухшажного хода.	1
46	Техника одновременного одношажного хода.	1
47	Техника одновременного одношажного хода.	1
48	Прохождение дистанции 3 км. без учета времени.	1
49	Понятие «утомление» и «восстановление», способы оптимизации работоспособности. Техника торможения «Плугом».	1
50	Техника подъема в гору способом «Елочка».	1
51	Игровые упражнения: «Гонки с преследованием».	1
52	Техники и ошибки при подъеме в гору скользящим шагом.	1
53	Способы преодоления препятствий на лыжах.	1
54	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1
55	Техника поворота на месте махом.	1
56	Прохождение дистанции 1 км. с максимальной скоростью.	1
57	Прохождение дистанции 3,5 км.	1
58	Лыжная эстафета 2x800 м	1
59	Прохождение дистанции 3 км. на время.	1
60	Игровые упражнения: «Гонки с выбыванием».	1
Спортивные игры. Волейбол. 61	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Стойка игрока. Перемещения в стойке.	1

62	Роль физической культуры в профилактике вредных привычек. Прием мяча сверху двумя руками.	1
63	Составление комплексов упражнений на развитие общих и специальных физических качеств. Прием мяча снизу двумя руками.	1
64	Сочетание приема и передач мяча.	1
65	Освоение техники нижней прямой подачи.	1
66	Подача мяча в парах на точность. Подача мяча через сетку.	1
67	Техника прямого нападающего удара. Совершенствование разбега, прыжка, замаха и удара.	1
68	Удар по летящему мячу стоя на месте и в прыжке.	1
69	Комбинации их освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Прием, передача, удар.	1
70	Игра по упрощенным правилам волейбола.	1
Спортивные игры. Футбол. 71	Техника безопасности на занятиях по футболу. Правила игры. Правила соревнований по футболу	1
72	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1
73	Развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения. Ведение мяча спиной вперед одной ногой.	1
74	Остановка мяча внутренней частью стопы.	1
75	Остановка мяча голенью. Финты.	1
76	Удары по неподвижному мячу носком стопы.	1
77	Элементы техники национальных видов спорта. Удары по катящемуся мячу	1
78	Удары по воротам с места и в движении.	1
79	Комбинации из освоенных элементов футбола.	1
80	Игра по правилам футбола.	1
Русская лапта. 81	Техника безопасности на занятиях по русской лапте. Правила игры.	1
82	Подачи мяча для удара	1
83	Осанка и здоровье. Совершенствование ударов битой по мячу.	1
84	Метание мяча по движущейся цели.	1
85	Ловля мяча с лета.	1
86	Тактика пробегания поля.	1
87	Правила соревнований. Учебная игра в русскую лапту	1
88	Ускорения. Пробежки. Учебная игра в русскую лапту	1
89	Учебная игра в русскую лапту	1
Легкая атлетика. 90	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Техника спринтерского бега.	1
91	Высокий старт с переходом на ускорение 30 – 40 м.	1
92	Техника эстафетного бега 3-5x100-150 м.	
93	Характеристика индивидуальных способов контроля адаптивных свойств. Бег на результат 60 м.	1
94	Техника длительного бега. Бег в равномерном темпе 15-20 мин.	1
95	Бег на 1000 м на время.	1
96	Техника прыжков в длину с 5-7 шагов разбега.	1
97	Техника прыжков в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
98	Техника метания мячей в цель и на дальность.	1
99	Спринтерский бег 30, 60 м.	1
100	Техника бега на длинные дистанции .	1
101	Эстафетный бег.	1
Основы знаний.	Способы формирования самостоятельности в процессе занятий.Итогово-обобщающий курс за 7 класс.	1

8 класс

### **Учебная программа (содержание)**

Обязательный минимум содержания основного образования

*Основы физической культуры и здорового образа жизни.* Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу).

*Физкультурно-оздоровительная деятельность*

С учетом состояния здоровья, уровня физического развития, физической подготовленности, медицинских показаний и климатических условий региона. Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультурпауз (физкультурминутки), элементы релаксации и аутотренинга. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. Основы туристской подготовки. Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

*Спортивно-оздоровительная деятельность*

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. Легкая атлетика: спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча. Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений. Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе. Основные способы плавания, кроль на груди и спине, брасс. Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта.

*Специальная подготовка* футбол - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты

баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников

волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи  
Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО )

### Содержание учебной программы 8 класс

#### Основы знаний

Роль психических процессов в обучении двигательным действиям. Олимпийские игры древности и современности. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике, волейболу, баскетболу (мини – баскетболу), футболу ( мини- футболу), гимнастике, лыжной подготовке. Масса тела, сила и сила упругости. Понятие о психическом и физическом здоровье. Траектория пути к перемещению, ускорение. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата. Разминка для прохождения дистанции. Способы закаливания организма. Правила лыжных соревнований. Правила самостоятельного выполнения упражнений. Влияние ритма и нагрузки на работу мышц. Значение физической культуры для всестороннего развития личности. Личная гигиена подростка.

Командные игровые виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини- баскетболу), волейболу.

#### **Легкая атлетика (23 часа)**

<i>Основная направленность</i>	<i>Содержание материала</i>
На овладение техникой спринтерского бега	Высокий старт. Бег с ускорением от 30 до 40м. Скоростной бег до 40м. Бег на результат 60м.
На овладение техникой длительного бега	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут. Бег 1000м
На овладение техникой прыжка в длину	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега
На овладение техникой метания	Метание теннисного мяча на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 6-8 м. Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы из положения сед ноги врозь на полу
На развитие выносливости	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями на местности, 6-минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.
На развитие скоростно-силовых способностей	Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью
На развитие координационных способностей	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, прыжки через препятствия
На знания о физической культуре	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.
На овладение организаторскими умениями	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в подготовке места проведения соревнований.
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных, координационных



	способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.
--	--

## Спортивные игры

### Баскетбол (12 часов)

Основная направленность	Содержание материала
На повторение техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).
На освоение ловли и передач мяча	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника ( в парах, тройках, квадрате, круге).
На освоение правил игры	Правила соревнований: спорный бросок, замены.
На освоение техники ведения мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости
На овладение техникой бросков	Броски одной и двумя руками с места и в движении. максимальное расстояние до корзины 3,60м
На освоение индивидуальной техники защиты	Вырывание и выбивание мяча
На закрепление техники владения мячом	Комбинация из освоенных элементов
На закрепление техники перемещений, владения мячом	Комбинация из освоенных элементов
На освоение тактики игры	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом.
На овладение и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3

### Волейбол (11 часов)

Основная направленность	Содержание материала
На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба и бег с выполнением заданий. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, ускорение).
На освоение техники приема и передач мяча	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку. Отбивание мяча кулаком через сетку.
На освоение техники нижней и верхней прямой подачи	Нижняя и верхняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки
На овладение игрой	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков
На развитие координационных способностей	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом (челночный бег, всевозможные упражнения с мячом и т.д.)
На развитие выносливости	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры

На развитие скоростных и скоростно - силовых способностей	Бег с ускорением, изменением направления, из различных и.п.. Подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения.
На освоение техники нападающего удара по неподвижному мячу.	Выполнение нападающего удара по неподвижному мячу. Правила соревнований по волейболу.
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей, техники перемещений	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На овладение организаторскими умениями	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игр.

### Футбол (8 часов)

Основная направленность	Содержание материала
На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба и бег с выполнением заданий. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, ускорение). Техника перехвата мяча.
На освоение техники приема и передач мяча	Передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты.
На освоение техники ведения мяча с изменением скорости.	Техника владения мячом. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения с сопротивлением защитника
На овладение игрой	Игра по упрощенным правилам мини-футбола Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков
На овладение остановки катящегося и летящего мяча.	Техника владения мячом. Остановка катящегося и летящего мяча. Техника отбора мяча. Финты.
Удары по мячу	Удары по мячу серединой подъема стопы. Удары по неподвижному мячу. Удары по катящемуся мячу. Удары по летящему мячу серединой лба
На развитие координационных способностей	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом (челночный бег, всевозможные упражнения с мячом и т.д.)
На развитие выносливости	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры
На развитие скоростных и скоростно - силовых способностей	Бег с ускорением, изменением направления, из различных и.п.. Подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения.
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей, техники перемещений	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На овладение организаторскими умениями	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игр.

### Лыжная подготовка (24 часа)

Основная направленность	Содержание материала
На освоение техники лыжных ходов	Попеременный двухшажный и одновременный двухшажный ходы, бесшажный Подъем "Ёлочкой". Торможение "упором".

	Повороты переступанием. Техника обучения коньковым ходам. Полуконьковый ход Техника одновременного одношажного конькового хода. Техника торможения, поворота «Плугом». Прохождение дистанции 3 км. Техника перехода с одного лыжного хода на другой. Игровые упражнения. Лыжный биатлон 3,5 км.
На знания о физической культуре	Правила самостоятельного выполнения упражнений. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях.

### Гимнастика с элементами акробатики (18часов)

<i>Основная направленность</i>	<i>Содержание материала</i>
На освоение строевых упражнений	Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево Строевые упражнения: «Пол-оборота направо, налево, «Полшага», «Полный шаг». Способы освобождения от захватов тонущего.
На освоение ОРУ без предметов на месте и в движении	Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, поворотами. Простые связки. ОРУ в парах.
На освоение ОРУ с предметами	ОРУ с набивным мячом, гимнастическими палками
На освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков	Мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Упражнения на перекладине: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев. Подъем завесом вне. Упражнения на брусьях подъем махом назад и сед ноги врозь. Махом одной и толчком другой в вис прогнувшись. Махи в упоре на руках с разведением ног над жердями Сед боком на нижней жерди опорные прыжки Прыжок через козла согнув ноги. Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лежа
На освоение акробатических упражнений	Два кувырка вперед слитно; Длинный кувырок вперед. Мост из положения стоя с помощью.
На развитие координационных способностей	ОРУ с предметами и без предметов; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.
На овладение техникой прыжка в высоту	Прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега
На развитие силовых способностей	Упражнения со скакалкой, подтягивание на перекладине, отжимания. Лазание по канату.
На овладение техникой прыжка в длину	Прыжки в длину с 11 — 13 шагов разбега
На знания о физической культуре	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и

	гибкости; страховка и помощь во время занятий. упражнения для разогревания.
На овладение организаторскими способностями	Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений.
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей, гибкости с предметами и без, акробатические. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

### Русская лапта (6 часов)

Основная направленность	Содержание материала
На освоении правил игры. овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Повторение правил игры. Игра в лапту. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба и бег с выполнением заданий. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, ускорение).
На освоение техники приема и передачи мяча	Передача мяча, обыгрыш противников, финты.
На освоение техники ловли и метания мяча	Ловля мяча с лета во время игры в лапту. Метание мяча по движущейся цели.
На освоение техники ударов по мячу	Техника ударов по мячу с набрасывания партнером.
На овладение игрой	Отработка и совершенствование ударов битой по мячу Командная игра по упрощенным правилам Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков
Техника бросков малого мяча по движущейся цели Удары по мячу	Техника бросков малого мяча по движущейся цели. Выполнение бросков малого мяча по движущейся цели Правила игры.
На развитие координационных способностей	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом (челночный бег, всевозможные упражнения с мячом и т.д.)
На развитие выносливости	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры
На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Техника ускорений и пробежек при прохождении поля. Ускорения и пробежки во время игры в лапту.
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей, техники перемещений	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На овладение организаторскими умениями	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игр.

**«Подвижные игры».** Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий и др.). В содержание включены игры с бегом, метанием, на координацию, с прыжками.

Основными продолжают оставаться игры применяемые на последующих уроках: «Два капитана» и «Лапта».

### Материал по плаванию

Основная направленность	
На развитие координационных способностей	Специально подготовительные, общеразвивающие и подводные упражнения на суше.
Специальные плавательные упражнения. Кроль на груди	Терминология гимнастических упражнений. Строевые упражнения и плавательные упражнения. Выполнение размыканий и смыканий на месте и перестроений в движении. Техника движения рук и ног при плавании.
На знания о физической культуре	Биомеханические особенности техники плавания. Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне. Способы освобождения от захватов тонущего. Толкание и буксировка пльвущего предмета. Способы транспортировки пострадавшего в воде
Самостоятельные занятия	Самоконтроль при занятиях плаванием

### Литература

Для учащихся

1. « Баскетбол в школе» А.Л. Дулин.
2. « История развития физической культуры и спорта в Удмуртии» Н.А.Соловьев, И.А.Варнаровский, Г.Б. Северухин
3. «Физическая культура» 5-7 класс В.И Лях, А.А.Зданевич, Москва, Просвещение 2007г
4. В.И. Лях, М.Я Виленский. Физическая культура. 5-7 классы – М.: Просвещение, 2013 г. – 239 с

Для учителя

1. « Баскетбол в школе» А.Л. Дулин.
2. История развития физической культуры и спорта в Удмуртии, Ижевск, 2001г.
3. Ю.А. Янсон. Физическая культура в школе. – Изд-во «Феникс», 2004 г. – 624 с.
4. В.М. Малинин. Физкультурно-оздоровительная работа в сельской школе: Методическое пособие. – М.: Педагогическое общество России, 2006. – 192 с.
5. В.И. Ковалько. Школа физкультминутки. – М.: ВАКО, 2007г. – 208 с.
6. В.Л. Мутко, С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. – Мини-футбол – игра для всех. – М.: Советский спорт, 2007. – 264 с.
7. «Настольная книга учителя физической культуры» Москва «ФИС» под редакцией профессора Л.Б.Кофмана
8. Научно-методический журнал « Физическая культура в школе»

## Контрольно-измерительные материалы

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

*Качественные критерии успеваемости* характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

*Количественные критерии успеваемости* определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

И т о г о в а я оценка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие оценки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

К р и т е р и и о ц е н и в а н и я у с п е в а е м о с т и по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

### I. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие	За ответ, в котором отсутствует логическая	За незнание материала программы

сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	неточности и незначительные ошибки	и последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике
--	------------------------------------	---

### Раздел: «Основы знаний»

1. В каком виде был олимпийским чемпионом Пифагор?
  - А) в кулачном бою;
  - Б) в беге;
  - В) в пентатлоне;
2. Стартовыми являются команды:
  - А) «на старт!», «внимание!», «марш!»;
  - Б) «приготовились!», «начали!»
  - В) «внимание!», «пошел!»
3. Одна из перечисленных ошибок при падении на спуске часто приводит к серьезным травмам. Какая?
  - А) Глубокий присед;
  - Б) умышленное падение на бок;
  - В) выставление палок вперед кольцами;
4. Физические качества развиваются...?
  - А) целенаправленно;
  - Б) сами по себе;
  - В) при обучении технике упражнений;
5. Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит...?
  - А) бег на короткие дистанции;
  - Б) бег на средние дистанции;
  - В) бег на длинные дистанции

### Раздел: «Спортивные игры»

1. Высота баскетбольного кольца равна:
  - А) 2 м 50 см
  - Б) 3 м 50 см
  - В) 3 м 5 см
2. Сколько шагов может сделать игрок с мячом в руках?
  - А) один
  - Б) два
  - В) три
3. Что такое «тайм-аут»?
  - А) минутный перерыв в игре
  - Б) окончание игры
  - В) замена игроков
4. Что означает жест судьи: судья поднимает вертикально четыре пальца?
  - А) номер игрока (4)
  - Б) четвертая замена в команде игроков

- В) четыре удара по мячу одной и той же команды
5. Что означает в футболе выражение “девятка”?
- А) девятый номер игрока.
- Б) девять игроков остаются на поле после удаления двух игроков.
- В) обозначение верхнего угла футбольных ворот.

**Раздел: «Гимнастика»**

1. Выделить неправильно названный вид гимнастики по педагогической направленности:
- А) образовательно-развивающая гимнастика
- Б) оздоровительная гимнастика
- В) спортивная гимнастика
2. В какой стране впервые зародилась гимнастика?
- А) Греция
- Б) Япония
- В) Россия
3. Из скольких упражнений состоит физкультурная пауза в режиме дня?
- А) 1-2 упр.
- Б) 5-7 упр.
- В) 20 и более упр.
4. Как называется атлетическая гимнастика?
- 1) аэробика
- 2) фитнес
- 3) бодибилдинг
- 4) джоггинг
5. Укажите снаряд, не входящий в программу женской спортивной гимнастики:
- 1) брусья разной высоты
- 2) брусья параллельные
- 3) бревно
- 4) конь

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.)

*Общая оценка успеваемости* складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике – путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

*Оценка успеваемости за учебный год* производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Демонстрировать следующие показатели учащихся 8 класса**

№ п/п	Физически способности	Контрольное упражнение (тест)	Класс	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м., с.	8	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
		Бег 60 м., с.	8	10,5	9,7	8,8	10,7	10,2	9,7



2.	Координационные	Челночный Бег 3x10 м,с.	8	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-9,0	8,6
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см.	8	160	180-195	210	145	160-180	200
4.	Выносливость	6-минутный бег, м.	8	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см.	8	3	7-9	11	7	12-14	20
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики), на низкой (девочки) кол-во раз	8	2	6-7	9	5	13-15	17

**Учебные нормативы по освоению навыков, развитию двигательных качеств по легкой атлетике.**

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
Бег 30м,с	4.9 и ниже	5.0-5.6	5.7 и выше	5.0 и ниже	4.9 - 6.2	6.3 и выше
Бег 60м,с	9,8	10,4	11,1	10,3	10,6	11,2
Бег 1 км	4.30 и ниже	4.31-6.01	6.00 и выше	5.10 и ниже	5.11-7.00	7.01 и выше
Прыжок в длину с места, см	190 и выше	189-160	159 и ниже	170 и выше	169-140	139 и ниже
Прыжок в длину с разбега, см	360	330	270	330	280	230
Метание малого мяча на дальность, м	36	29	21	23	18	15

**Учебные нормативы по освоению навыков, развитию двигательных качеств по спортивным играм.**

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
Челночный бег 3X10м.с	8.3 и ниже	8.4-9.0	9.1 и выше	8.8 и ниже	8.9-9.6	9.7 и выше
Челночный бег 10X5 м, с	17.7 и ниже	17.8-20.7	20,8 и выше	18.7 и ниже	18.8-22,7	22.8 и выше
Верхняя передача мяча двумя руками от стены	10-6	5-4	3 и ниже	10-6	5-4	3 и ниже
Нижняя прямая подача в пределах площадки из-за лицевой линии из 10	5	4	3	4	3	2

попыток						
---------	--	--	--	--	--	--

**Учебные нормативы по освоению навыков, развитию двигательных качеств по лыжным гонкам**

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
30м с хода	5.9	6.3	6.6	6.6	7.0	7.4
Кол-во шагов на отрезке	12	14	16	13	15	17
2 км	14.00	14.30	15.00	14.30	15.00	15.30

**Учебные нормативы по освоению навыков, развитию двигательных качеств по гимнастике.**

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
Наклон на гибкость, см	10 и выше	9-6	5 и ниже	16 и выше	15-9	8 и ниже
Подтягивание, раз в/п мальчики, н/п - девочки	7 и выше	6-4	3 и ниже	19 и выше	18-10	9 и ниже
Вис (девочки) с	-	-	-	15 и выше	14-7	6 и ниже
Поднимание туловища лежа на спине, раз						

Номера уроков по порядку	№ урока в разделе, теме	Тема урока
<b>Легкоатлетические упражнения– 15 часов</b>		
1	1	. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Техника спринтерского бега
2	2	Техника низкого старта до 30 м.
3	3	Роль психических процессов в обучении двигательным действиям. Бег с ускорением до 80 м.
4	4	Бег в равномерном темпе 10-15 мин.
5	5	Бег 1500 м и 2000 м. Распределение сил на дистанции
6	6	Бег 1500 и 2000 м. на время
7	7	Техника прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега
8	8	Техника метания малого мяча в цель и на дальность
9	9	Бег на 60 м.
10	10	Масса тела , сила и сила упругости. Техника прыжка в длину с 11-13 шагов разбега.
<b>Подвижные и спортивные игры – 12 часов</b> <b>11</b>	1	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Перемещение , ведение мяча.
12	2	Правила соревнований : спортивный бросок, замены.
13	3	Ловля и передача мяча от груди и плеча. Правила соревнований по баскетболу.
14	4	Ловля и передача мяча при передвижении
15	5	Понятие о психическом и физическом здоровье
16	6	Ведение мяча с изменением скорости движения
17	7	Ведение мяча ведущей и не ведущей рукой. Действия нападающего в атаке.
18	8	Траектория пути к перемещению, ускорение. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.
19	9	Броски мяча одной рукой с места и в движении.
20	10	Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Броски мяча с места и в движении после ловли.
21	11	Перемещение, владение мячом и развитие координационных

		способностей
22	12	Держание игрока с мячом в защите. Игра по упрощенным правилам баскетбола.
23 <b>Гимнастика</b> <b>18ч</b>	1	Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Терминология гимнастических упражнений. Специальные плавательные упражнения для изучения плавания на спине.
24	2	Строевые упражнения: «Пол-оборота направо, налево, «Полшага», «Полный шаг». Способы освобождения от захватов тонущего.
25	3	Строевые упражнения. Повороты в движении направо, налево.
26	4	Упражнения для разогревания. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь.
27	5	Кувырок вперед и назад. Тренировка мышц ног на тренажерах.
28	6	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств. Длинный кувырок вперед. Тренировка мышц ног на тренажерах
29	7	Правила самостоятельного выполнения упражнений. Стойка на голове и руках с помощью. Мост и поворот в упор на одном колене.
30	8	Техника акробатических комбинаций: кувырки, стойки, упоры, прыжки.
31	9	Упражнения на перекладине: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев.
32	10	Подъем завесом вне. Из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев.
33	11	Упражнения на брусках: подъем махом назад и сед ноги врозь. Махом одной и толчком другой в вис прогнувшись.
34	12	Махи в упоре на руках с разведением ног над жердями. Сед боком на нижней жерди
35	13	Опорный прыжок: прыжок согнув ноги. Прыжок боком поворотом.
36	14	Общеразвивающие упражнения на месте и в движении.
37	15	Подтягивание на высокой и низкой перекладине. Вис согнув руки
38	16	Правила страховки и само страховки. Техника ранее разученных упражнений.
39	17	Влияние ритма и нагрузки на работу мышц. Лазание по канату.
40	18	Упражнения с гантелями, эспандерами, штангой и тренировки на тренажерах
41 <b>Лыжная подготовка</b>	1	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов.
42	2	Техника передвижения попеременным двухшажным ходом.
43	3	Разминка для прохождения дистанции. Техника передвижения лыжными ходами.
44	4	Игровые упражнения: «Гонки с выбыванием».

45	5	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).
46	6	Техника перехода с одного лыжного хода на другой.
47	7	Механическое движение. Техника обучения коньковым ходам.
48	8	Полуконьковый ход
49	9	Коньковый ход без отталкиваниями палками
50	10	Способы закаливания организма. Техника одновременного одношажного конькового хода.
51	11	Техника одновременного двухшажного конькового хода.
52	12	Техника движения коньковыми ходами.
53	13	Прохождение дистанции 1 км с использованием коньковых ходов.
54	14	Прохождение дистанции 3,5 км. без учета времени.
55	15	Техника и способы торможений.
56	16	Техника торможения, поворота «Плугом».
57	17	Правила лыжных соревнований. Игровые упражнения: «Прохождение ворот».
58	18	Прохождение дистанции 800 м с повышенной скоростью.
59	19	Игровые упражнения: «Самый замедленный спуск».
60	20	Прохождение дистанции 4 км. без учета времени.
61	21	Прохождение дистанции 4,5 км.
62	22	Прохождение дистанции 3 км. на время
63	23	Лыжный биатлон 3,5 км.
64	24	Прохождение дистанции 3 км без учета времени.
<b>65 Волейбол. спортивные игры –11</b>	1	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Техника передвижений
66	2	Техника приема и передачи мяча. Передача мяча над собой.
67	3	Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх. Отбивание мяча кулаком через сетку.
68	4	Техника приема мяча в парах на расстоянии 6-9 м.
69	5	Техника приема мяча после подачи на месте и после перемещения
70	6	Работа мышц в аэробном и анаэробном режиме. Техника нижней прямой подачи.
71	7	Техника верхней прямой подачи в парах.
72	8	Техника нападающего удара по неподвижному мячу. Правила соревнований по волейболу.

73	9	Техника нападающего удара.
74	10	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков на укороченной площадке.
75	11	Комбинации из освоенных элементов волейбола: прием, передача, удар. Игра по упрощенным правилам волейбола.
76 <b>Спртивные игры , Футбол.10 ч</b>	1	Техника безопасности на занятиях по футболу. Повторение правил игры.
77	2	Основные этапы развития физической культуры в России. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.
78	3	Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема стопы и носком.
79	4	Удары по летящему мячу серединой лба
80	5	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.
81	6	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения с сопротивлением защитника
82	7	Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата. Техника ударов по воротам разными способами.
83	8	Техника перехвата мяча.
84	9	Техника отбора мяча. Финты.
85	10	Техника свободного нападения. Игра по упрощенным правилам футбола.
86 <b>Спортивные игры. Русская лапта. 6 ч</b>	1	Техника безопасности на занятиях по русской лапте. Правила игры
87	2	Удары битой по мячу.
88	3	Техника метания мяча по движущейся цели.
89	4	Ловля мяча с лета.
90	5	Пробегания отрезков с ускорением
91	6	Размещение игроков на площадке. Игра по правилам русской лапты.
92 <b>Легкая атлетика11</b>	1	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.Бег с низкого старта 5-6х30-40 м.
93	2	Значение физической культуры для всестороннего развития личности.Бег на 60 м с учетом результата.
94	3	Техника длительного бега. Бег в равномерном темпе до 15 мин.
95	4	Бег с преодолением горизонтальных препятствий
96	5	Бег на 2000 м с учетом результата
97	6	Правила самостоятельного выполнения скоростно-силовых упражнений. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега

98	7	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.
99	8	Личная гигиена подростка. Метание малого мяча в горизонтальные и вертикальные цели.
100	9	Метание малых мячей на дальность с разбега.
101	10	Кросс.
102	11	Обобщающее повторение пройденного материала за курс 8 класса

## 9 класс

### Содержание учебной программы.

Легкая атлетика. Спринтерский бег до 40 м.

Бег с ускорением 5-6 серий по 20-30 м.

Низкий старт и стартовое ускорение.

Бег на результат 100 м.

. Челночный бег 5x10 м.

Бег в равномерном темпе 15-20 мин.

Бег на 2000 м на время.

Техника эстафетного бега.

Бег на результат 100 м.

Челночный бег 3x10 м.

. Переменный бег: юноши 2500 м, девушки 1500 м.

Техника прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега и длину с 11-13 шагов разбега.

Метание малых мячей в цель и на дальность.

Кросс с элементами спортивного ориентирования.

Организация и проведение соревнований по легкой атлетике.

Прыжки в длину с 5-7 шагов разбега.

Представление о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений направленных на развитие быстроты, силы, выносливости.

**Баскетбол.** Остановки и повороты с мячом.

Комбинации из освоенных элементов: перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение.

Ловля и передача мяча одной и двумя руками на месте и в движении.

Ловля, передача мяча в парах, тройках при перемещении.

. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.

Броски мяча разными способами на месте.

Дыхательные упражнения. Бросок мяча после ведения.

Бросок мяча после получения в движении. Правила соревнований по баскетболу.

Вырывание и выбивание мяча на месте и в движении.

Действия двух игроков против одного защитника.

Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях.

Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.

**Волейбол.** Терминология.

Перемещения в стойке.

Тактика нападения и защиты. Верхняя и нижняя передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения.

Передача мяча у сетки без перемещений и с перемещением.

. Передача мяча двумя руками в прыжке через сетку.

Передача мяча двумя руками сверху стоя спиной к партнеру.

Нижняя подача и приема мячи от подачи.

Техника приема мяча отскочившего от сетки.

Подачи на точность последовательно в зоны.

Техника прямого нападающего удара.

Техника защитных действий: прием мяча и одиночный блок.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

**Футбол.** Повторение правил игры.

Техника и тактика игры в футбол.

Техника ведения мяча по прямой и с изменением направления.

Ведение мяча внешней и внутренней поверхностью стопы с изменяющейся скоростью передвижения.

Удары серединой подъема стопы с места и разбега по неподвижному и катящемуся мячу.

Удары по воротам пяткой, головой по катящемуся и летящему мячу.

Передача мяча. Высокая передача мяча в движении.

Правила соревнований по футболу.

Групповые действия в защите и в нападении. Игра по упрощенным правилам футбола.

**Лыжная подготовка.** Повторение лыжных ходов.

Техника попеременного четырехшажного хода.

Техника одновременных одношажного и двухшажного ходов.

Техника попеременного двухшажного конькового хода.

Игровые упражнения: «Снежный биатлон».

Переход с попеременных лыжных ходов на одновременные.

Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.

Исправление ошибок при выполнении одновременных, попеременных и коньковых лыжных ходов.

Прохождение дистанции 4 км.

Преодоление контруклона.

Игровые упражнения «С горы в воротца».

. Горнолыжная эстафета.

Прохождение дистанции переменной интенсивности 2000 м.

Игровые упражнения: «Зигзаги», «Поворот махом».

Прохождение дистанции с ускорениями 300-500 м.

Прохождение дистанции с повышенной скоростью 500-800 м.

Эстафетный бег 2х400 м.

Поворот в движении: «Поворот упором», «Поворот плугом».

Техника поворота на параллельных лыжах.

Прохождение дистанции 4 км.

Техника поворота переступанием.

Прохождение дистанции 5 км.

Техника лыжных ходов, спуска и подъема на гору, перехода с одного лыжного хода на другой.

Прохождение дистанции на время, юноши 3 км, девушки 2 км.

**Гимнастика.** Терминология гимнастических упражнений. Строевые упражнения.

Строевой шаг, повороты на месте и в движении. Ходьба в колонне и в шеренге.

Упражнения для самостоятельной тренировки. Стойка на голове и руках. Равновесие на одной ноге.

Длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Выпад вперед, кувырок вперед.

Тренировка на тренажерах.

Кувырок назад в стойку на руках. Кувырок назад с поворотом в «Полушпагат».

Тренировка мышц ног на тренажерах.

Переворот в сторону с разбега. Тренировка мышц рук на тренажерах.

Комбинации акробатических упражнений.



Значение гимнастических упражнений для развития силы. Подъем переворотом в упор. Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю.

Подъем в упор махом. Переход в упор на нижнюю жердь. Тренировка мышц спины на тренажерах.

Подъем в упор силой. Наскок в упор на нижнюю жердь, вис прогнувшись. Переход в упор на нижнюю жердь.

Опорные прыжки. Прыжок согнув ноги. Прыжок боком.

Техника лазания по канату. Тренировка мышц ног на тренажерах.

Общеразвивающие упражнения с предметами.

Упражнения с отягощениями (гантели, гири, эспандеры).

Передвижения в упоре на брусках и в вися согнув ноги.

Подтягивание на высокой и низкой перекладине. Вис согнув руки.

. Поднимание туловища из положения лежа и ног из положения в вися.

Игры и эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

**Русская лапта.** Правила игры.

Техника подачи мяча.

Передача мяча партнеру.

Осаживание соперника мячом.

Техника ловли летящего мяча.

Техника и тактика игры в русскую лапту.

Игра в лапту. Совершенствование техники игры.

**Плавание.**

. Специальные плавательные упражнения. Брасс.

Буксировка тонущего

**Основы знаний.**

Комплексы упражнений оздоровительных систем, адаптивной физической культуры.

Возрастные особенности развития ведущих психических процессов

Физиологические основы деятельности систем дыхания и кровообращения.

Гимнастика для глаз.

Профилактика травматизма

Оказание доврачебной помощи.

Комплексы упражнений для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.

Профилактика травматизма и оказание доврачебной помощи.

Техника приемов массажа

Правила самоконтроля и гигиены

Закаливание организма, основные закаливающие процедуры

Олимпийские игры современности

## Литература

Для учащихся

5. « Баскетбол в школе» А.Л. Дулин.

6. « История развития физической культуры и спорта в Удмуртии» Н.А.Соловьев, И.А.Варнавский, Г.Б. Северухин
7. «Физическая культура» 8-9класс В.И Лях, А.А.Зданевич, Москва, Просвещение 2007г

Для учителя

9. « Баскетбол в школе» А.Л.Дулин.
10. История развития физической культуры и спорта в Удмуртии, Ижевск,2001г.
11. Ю.А. Янсон. Физическая культура в школе. – Изд-во «Феникс», 2004 г. – 624 с.
12. В.М. Малинин. Физкультурно-оздоровительная работа в сельской школе: Методическое пособие. – М.: Педагогическое общество России, 2006. – 192 с.
13. В.И. Ковалько. Школа физкультминуток. – М.: ВАКО, 2007г. – 208 с.
14. В.Л. Мутко, С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. – Мини-футбол – игра для всех. – М.: Советский спорт, 2007. – 264 с.
15. «Настольная книга учителя физической культуры» Москва «ФИС» под редакцией профессора Л.Б.Кофмана
16. Научно-методический журнал « Физическая культура в школе»

**Контрольно-измерительные материалы  
по физической культуре  
для 9 класса**

Раздел: «Основы знаний»

1. Укажите дистанцию марафонского бега:

- А) 30 км
- Б) 42 км 195 м
- В) 55 км 500 м

2. Выделить неправильно названный вид бега:

- А) гладкий бег
- Б) бег с препятствиями
- В) групповой бег

3. Выделить неправильно названный вид метания:

- А) толкание
- Б) метание из-за головы
- В) метание с разбега

4. Укажите неправильно названный вид плавания:

- А) прикладное плавание
- Б) игровое плавание
- В) групповое плавание

5. Как называлось в Древней Греции пятиборье?

- А) панкратион;
- Б) атлетика;
- В) пентатлон;

Раздел: «Спортивные игры»

1. Назовите страну - родину футбола:

- А) США
- Б) Англия
- В) Италия

2. Что означает слово “аут”?

- А) ведение мяча ногой
- Б) выход мяча за пределы поля
- В) выход мяча за боковую линию за пределы поля

3. Что означает выражение “вне игры” в футболе?

- А) игрок, получающий пас от партнера находится в таком положении, что кроме вратаря перед воротами больше нет ни одного соперника
- Б) мяч после удара игрока пересек линию ворот
- В) удар по мячу после свистка арбитра

4. Сколько очков получает команда за заброшенный мяч с игры в баскетболе?

- А) 1 очко
- Б) 2 очка
- В) 3 очка

- 5) Что такое правило “трех секунд”?
- А) время выбрасывания мяча из-за линии площадки
  - Б) время для исполнения штрафного броска
  - В) время нахождения игрока нападающей команды в трехсекундной зоне соперников.

Раздел: «Лыжная подготовка»

1. Какой длины должны быть лыжные палки для лыжника ростом 160-165 см (классический ход)
- А) 130-135 см
  - Б) 120-125 см
  - В) 110-115 см
2. Какие виды лыжных креплений не применяются для гоночных лыж?
- А) мягкие
  - Б) рантовые для гоночных лыж
  - В) автоматическое крепление для горных лыж
3. Укажите несуществующий элемент в конструкции лыж:
- А) носок лыж
  - Б) грузовая площадка
  - В) грузовой упор
4. Укажите элемент, который не входит в общие основные способы передвижения на лыжах:
- А) стойка лыжника
  - Б) скольжение
  - В) торможение
5. Укажите несуществующий вид одновременного хода:
- А) одновременный бесшажный ход
  - Б) одновременный одношажный ход
  - В) одновременный четырехшажный ход

**Уровень физической подготовленности  
учащихся 9 класса**

№	Физически	Контрольно	Клас	Уровень
---	-----------	------------	------	---------

п/п	е способности	е упражнение (тест)	с	Мальчики			Девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м., с.	9	5,5	5,3-4,9	4,5	6,0	5,8-5,3	4,9
		Бег 60 м., с.	9	10,0	9,2	8,4	10,5	10,0	9,4
2.	Координационные	Челночный Бег 3x10 м,с.	9	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см.	9	175	190-205	220	155	165-185	205
4.	Выносливость	6-минутный бег, м.	9	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см.	9	4	8-10	12	7	12-14	20
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики), на низкой (девочки) кол-во раз	9	3	7-8	10	5	12-13	16

Календарно-тематический план  
по физической культуре 9 класс

№ урока раздел	Тема урока	Кол-во часов
1 Легкая атлетика 9 часов	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Спринтерский бег до 40 м.	1
2	Бег с ускорением 5-6 серий по 20-30 м.	1
3	Комплексы упражнений оздоровительных систем, адаптивной физической культуры. Низкий старт и стартовое ускорение.	1
4	Бег на результат 100 м.	1
5	Возрастные особенности развития ведущих психических процессов. Челночный бег 5x10 м.	1
6	Бег в равномерном темпе 15-20 мин.	1
7	Бег на 2000 м на время.	1
8	Гимнастика для глаз. Прыжки в длину с 5-7 шагов разбега.	1
9	Представление о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений направленных на развитие быстроты, силы, выносливости. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Метание малых мячей на дальность.	1
2. Спортивные игры. Баскетбол. 14 часов 10	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Остановки и повороты с мячом.	1
11	Комбинации из освоенных элементов: перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение.	1
12	Ловля и передача мяча одной и двумя руками на месте и в движении.	1
13	Профилактика травматизма. Ловля, передача мяча в парах, тройках при перемещении.	1
14	Оказание доврачебной помощи.	1
15	Ведение мяча с изменением направления после ловли в движении.	1
16	Комплексы упражнений для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1
17	Броски мяча разными способами на месте.	1
18	Дыхательные упражнения. Бросок мяча после ведения.	1
19	Бросок мяча после получения в движении. Правила соревнований по баскетболу.	1
20	Вырывание и выбивание мяча на месте и в движении.	1
21	Действия двух игроков против одного защитника.	1
22	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях.	1
23	Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1
3. Гимнастика. 18 часов 24	Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Терминология гимнастических упражнений. Специальные плавательные упражнения. Брасс.	1
25	Строевые упражнения. Строевой шаг, повороты на месте и в движении. Ходьба в колонне и в шеренге. Буксировка тонущего.	1
26	Упражнения для самостоятельной тренировки. Стойка на голове и руках. Равновесие на одной ноге.	1
27	Длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Выпад вперед, кувырок вперед. Тренировка на тренажерах.	1
28	Кувырок назад в стойку на руках. Кувырок назад с поворотом в «Полушпагат». Тренировка мышц ног на тренажерах.	1

29	Переворот в сторону с разбега. Тренировка мышц рук на тренажерах.	1
30	Комбинации акробатических упражнений.	1
31	Значение гимнастических упражнений для развития силы. Подъем переворотом в упор. Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю.	1
32	Подъем в упор махом. Переход в упор на нижнюю жердь. Тренировка мышц спины на тренажерах.	1
33	Подъем в упор силой. Наскок в упор на нижнюю жердь, вис прогнувшись. Переход в упор на нижнюю жердь.	1
34	Опорные прыжки. Прыжок согнув ноги. Прыжок боком.	1
35	Техника лазания по канату. Тренировка мышц ног на тренажерах.	1
36	Общеразвивающие упражнения с предметами.	1
37	Упражнения с отягощениями (гантели, гири, эспандеры).	1
38	Передвижения в упоре на брусьях и в висе согнув ноги.	1
39	Подтягивание на высокой и низкой перекладине. Вис согнув руки.	1
40	Олимпийские игры современности. Поднимание туловища из положения лежа и ног из положения в висе.	1
41	Игры и эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1
4.Лыжная подготовка.25.часов 42	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Повторение лыжных ходов.	1
43	Техника попеременного четырехшажного хода.	1
44	Попеременный двухшажный и четырехшажный ход.	1
45	Техника одновременных одношажного и двухшажного ходов.	1
46	Техника попеременного двухшажного конькового хода.	1
47	Игровые упражнения: «Снежный биатлон».	1
48	Переход с попеременных лыжных ходов на одновременные.	1
49	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.	1
50	Исправление ошибок при выполнении одновременных, попеременных и коньковых лыжных ходов.	1
51	Правила самоконтроля и гигиены. Прохождение дистанции 4 км.	1
52	Преодоление контруклона.	1
53	Игровые упражнения «С горы в воротца».	1
54	Закаливание организма, основные закаливающие процедуры. Горнолыжная эстафета.	1
55	Прохождение дистанции переменной интенсивности 2000 м.	1
56	Игровые упражнения: «Зигзаги», «Поворот махом».	1
57	Прохождение дистанции с ускорениями 300-500 м.	1
58	Прохождение дистанции с повышенной скоростью 500-800 м. Эстафетный бег 2х400 м.	1
60	Поворот в движении: «Поворот упором», «Поворот плугом».	1
61	Техника поворота на параллельных лыжах.	1
62	Прохождение дистанции 4 км.	1
63	Техника поворота переступанием.	1
64	Прохождение дистанции 5 км.	1
65	Техника лыжных ходов, спуска и подъема на гору, перехода с одного лыжного хода на другой.	1
66	Прохождение дистанции на время, юноши 3 км, девушки 2 км.	1
5.Спортивные игры.Волейбол.12 часов 67	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Терминология.	1

68	Перемещения в стойке.	1
69	Тактика нападения и защиты. Верхняя и нижняя передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения.	1
70	Передача мяча у сетки без перемещений и с перемещением.	1
71	. Профилактика травматизма и оказание доврачебной помощи. Передача мяча двумя руками в прыжке через сетку.	1
72	Передача мяча двумя руками сверху стоя спиной к партнеру.	1
73	Нижняя подача и приема мячи от подачи.	1
74	Техника приема мяча отскочившего от сетки.	1
75	Подачи на точность последовательно в зоны.	1
76	Техника прямого нападающего удара.	1
77	Техника защитных действий: прием мяча и одиночный блок.	1
78	Техника приемов массажа. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
6. Спортивные игры. Футбол. 8 часов. 79	Техника безопасности на занятиях по футболу. Повторение правил игры	1
80	Техника и тактика игры в футбол.	1
81	Техника ведения мяча по прямой и с изменением направления.	1
82	Ведение мяча внешней и внутренней поверхностью стопы с изменяющейся скоростью передвижения.	1
83	Удары серединой подъема стопы с места и разбега по неподвижному и катящемуся мячу.	1
84	Удары по воротам пяткой, головой по катящемуся и летящему мячу.	1
85	Передача мяча. Высокая передача мяча в движении. Правила соревнований по футболу.	1
86	Групповые действия в защите и в нападении. Игра по упрощенным правилам футбола.	1
7. Русская лапта. 7 часов. 79	Техника безопасности на занятиях по Русской лапте. Правила игры.	1
88	Техника подач мяча.	1
89	Передача мяча партнеру.	1
90	Осаливание соперника мячом.	1
91	Техника ловли летящего мяча.	1
92	Техника и тактика игры в русскую лапту.	1
93	Игра в лапту. Совершенствование техники игры.	1
8. Легкая атлетика. 9 часов. 94	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Совершенствование техники спринтерского бега.	1
95	Техника эстафетного бега.	1
96	Бег на результат 100 м. Челночный бег 3x10 м.	1
97	Физиологические основы деятельности систем дыхания и кровообращения. Переменный бег: юноши 2500 м, девушки 1500 м.	1
98	Бег на 2000 м на время.	1
99	Техника прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега в длину с 11-13 шагов разбега.	1
100	Метание малых мячей в цель и на дальность.	1
101	Кросс с элементами спортивного ориентирования.	1
102	Организация и проведение соревнований по легкой атлетике. Сдача зачетных упражнений. Итогово-обобщающий курс за 9 класс.	1



