Приложение к АООП ООО

**Рабочая программа** по учебному предмету

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Уровень образования:** основное общее образование (ФГОС ООО)

**Количество часов по учебному плану** МБОУ « Малобобровская ООШ»

5 класс – 2 часа в неделю, 68 часов в год

6 класс – 2 часа в неделю, 68 часов в год 7 класс – 2 часа в неделю, 68 часов в год 8 класс – 2 часа в неделю, 68 часов в год 9 класс – 2 часа в неделю, 68 часов в год

**Перечень программ и учебных пособий в 5 – 9 классах по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Учебная дисциплина** | **Класс** | **Кол-во часов в неделю, общее коли-чество часов** | **Базовый учебник** | **Методическое обеспечение** | **Дидактическое обеспечение** |
| Физическая культура | **5** | 68 | Физическая культура. 5 класс. Матвеев А.П. АО "Издательство "Просвещение". М., 2021 | Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) |  |
| Физическая культура | **6** | 68 | Физическая культура. 6-7 класс. Матвеев А.П. АО "Издательство "Просвещение". М., 2021 |  |
| Физическая культура | **7** | 68 | Физическая культура. 6-7 класс. Матвеев А.П. АО "Издательство "Просвещение". М., 2021 |  |
| Физическая культура | **8** | 68 | Физическая культура. 8-9 класс. Матвеев А.П. АО "Издательство "Просвещение", М., 2021 |  |
| Физическая культура | **9** | 68 | Физическая культура. 8-9 класс. Матвеев А.П. АО "Издательство "Просвещение", М., 2021 |  |

**1.** **Пояснительная записка**

**Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов составлена** на основе

1. Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2020)

2.Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413)С изменениями и дополнениями от:29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г.

3. Примерная основная образовательная программа основного общего образования, решением федерального учебно-методического объеди-нения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з)

4. Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ «Малобобровская ООШ»

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие лично-сти обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни

Освоение учебного предмета "Физическая культура направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положи-тельной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирова-ние потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета "Физическая культура" на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особен-ностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета "Физическая культура" используются знания из других учебных предметов: "Биология", "Математика", "Физика", "География", "Основы безопасности жизнедеятельности", Иностранный язык", "Музыка" и др.

**Место предмета «Физическая культура» в учебном плане основной школы**

Предмет «Физическая культура» изучается на ступени основного общего образования в качестве обязательного предмета в 5-9 классах в об-щем объёме 340 часа в 5–9 классах по 2 часа в неделю. Распределение учебного времени между этими предметами:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Классы | Предмет | Количество часов |
| 5-9 | Физическая культура | 340 |
| Всего | | 340 |

**1. Планируемые результаты курса физической культуры на уровне основного общего образования**

**Личностные результаты** освоения основной образовательной программы:

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования рус-ского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической при-надлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентич-ность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории совре-менной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осоз-нанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравствен-ных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосо-вершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоогра-ничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры тради-ционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государст-венности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учи-тывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, граж-данской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полно-правного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых спосо-бов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).

6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном само-управлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые фор-мируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового обще-ственного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъ-екта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного от-ношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, са-

мореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, ор-ганизации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потен-циала).

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасно-го поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

8. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетиче-ского характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации об-щения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыра-жению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к тра-дициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию приро-ды, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуриз-мом, к осуществлению природоохранной деятельности).

**Метапредметные результаты освоения ООП**

Метапредметные результаты, включают освоенные обучающимисямежпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятив-ные, познавательные, коммуникативные).

**Межпредметные понятия**

Условием формирования межпредметных понятий, например таких как система, факт, закономерность, феномен, анализ, синтезявляется ов-ладение обучающимися основами читательской компетенции, приобретение навыков работы с информацией, участие в проектной деятельности. В основной школе на всех предметах будет продолжена работа по формированию и развитию **основ читательской компетенции**. Обучающиеся ов-ладеют чтением как средством осуществления своих дальнейших планов: продолжения образования и самообразования, осознанного планирования своего актуального и перспективного круга чтения, в том числе досугового, подготовки к трудовой и социальной деятельности. У выпускников бу-дет сформирована потребность в систематическом чтении как средстве познания мира и себя в этом мире, гармонизации отношений человека и об-щества, создании образа «потребного будущего».

При изучении учебных предметов обучающиеся усовершенствуют приобретённые на первомуровне**навыки работы с информацией** и по-полнят их. Они смогут работать с текстами, преобразовывать и интерпретировать содержащуюся в них информацию, в том числе:

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

• выделять главную и избыточную информацию, выполнять смысловое свёртывание выделенных фактов, мыслей; представлять информацию в сжатой словесной форме (в виде плана или тезисов) и в наглядно-символической форме (в виде таблиц, графических схем и диаграмм, карт поня-тий — концептуальных диаграмм, опорных конспектов);

• заполнять и дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты.

В ходе изучения всех учебных предметов обучающиеся **приобретут опыт проектной деятельности** как особой формы учебной работы, способствующей воспитанию самостоятельности, инициативности, ответственности, повышению мотивации и эффективности учебной деятельности; в ходе реализации исходного замысла на практическом уровне овладеют умением выбирать адекватные стоящей задаче средства, принимать решения, в том числе и в ситуациях неопределённости. Они получат возможность развить способность к разработке нескольких вариантов решений, к поиску нестандартных решений, поиску и осуществлению наиболее приемлемого решения.

Перечень ключевых межпредметных понятий определяется в ходе разработки основной образовательной программы основного общего образования образовательной организации в зависимости от материально-технического оснащения, кадрового потенциала, используемых методов работы и образовательных технологий.

В соответствии ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные. **Регулятивные УУД**

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, раз-вивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты; идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;

выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат; ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;

формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;

обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения; обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;

определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;

выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать дей-ствия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);

выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели; составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);

определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;

описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса; планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения ре-зультата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяю-щейся ситуацией. Обучающийся сможет:

определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности; систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;

отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных усло-

вий и требований;

оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;

находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого резуль-тата;

работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланиро-ванных характеристик продукта/результата;

устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении дея-тельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;

сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет: определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;

анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;

свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и спо-собы действий;

оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности; обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;

фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:

наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаи-мопроверки;

соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы; принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;

самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;

ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;

демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологи-ческой реактивности).

**Познавательные УУД**

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, дедук-тивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:

подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства; выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;

выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;

объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления; выделять явление из общего ряда других явлений;

определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять опреде-ляющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;

строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям; строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;

излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;

самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информа-ции;

вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;

объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объ-яснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);

выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные /наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;

делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обу-чающийся сможет:

обозначать символом и знаком предмет и/или явление;

определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме; создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;

строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;

создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;

преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;

переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;

строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;

строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;

анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

8. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);

ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст; устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;

резюмировать главную идею текста;

преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);

критически оценивать содержание и форму текста.

9. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Обучающийся сможет:

определять свое отношение к природной среде;

анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов; проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;

прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;

распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды; выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

10. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет: определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;

осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;

формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска; соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

**Коммуникативные УУД**

11. 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 учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

определять возможные роли в совместной деятельности; играть определенную роль в совместной деятельности;

принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;

определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации; строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;

корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);

критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректиро-вать его;

предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации; выделять общую точку зрения в дискуссии;

договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;

организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);

устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы

или содержания диалога.

12. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и по-требностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Обу-чающийся сможет:

определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;

отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.); представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;

соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей; высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;

принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;

создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;

использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;

использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;

делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновы-вать его.

13. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). Обучающийся сможет:

целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;

выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формаль-ных языков в соответствии с условиями коммуникации;

выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;

использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и серви-сов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефера-тов, создание презентаций и др.;

использовать информацию с учетом этических и правовых норм;

создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информацион-ной безопасности.

**Предметные результаты:**

Выпускник научится:

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

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

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

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

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

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, ук-репления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

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

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

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

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

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

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

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; - выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

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

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

*- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спор-ту;*

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

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

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

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

*- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья; - преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*

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

*- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне"; - выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*

*- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

**2. Содержание учебного предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования**

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие лично-сти обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положи-тельной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирова-ние потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особен-ностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», Иностранный язык», «Музыка» и др.

**Физическая культура как область знаний История и современное развитие физической культуры**

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

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

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

**Физическая культура человека**

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

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

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

**Оценка эффективности занятий физической культурой**

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

**Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических ка-

честв. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной сис-темы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упраж-нения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.* ***Кроссовая подготовка****.* Лыж-ные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

*Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, полза-ние; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препят-ствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.* Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориен-тированные на развитие специальных физических качеств

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ 5-9 КЛАСС**

В разделе приведен перечень обязательных оценочных процедур (ООП), позволяющих определить уровень освоения программы общего об-разования по физической культуре. Контрольно-измерительные материалы, входящие в перечень ООП, с описанием критериев оценки утверждают-ся на заседании методического объединения обществоведческих дисциплин. Выбор ООП согласуется с традиционным Всероссийским контролем за уровнем физической подготовленности учащихся, который проводится по видам и нормам ВФСК ГТО осенью и весной для сравнения изменения уровня подготовки.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Класс** | **Количество часов в неделю** | **Количество часов за год** | **Наименование оценочной процедуры** | **Форма контроля** |
| 5 | 2 | 68 | Бег 30 метров (2-3 повторения). Прием норм ком-плекса ГТО. Основы туристской подготовки. | Зачет |
| Освоение висов. Подтягивание. Прием норм ком-плекса ГТО. | Зачет |
| Бег 1500, 2000 метров. Прием норм комплекса ГТО. | Зачет |
| 6 | 2 | 68 | Бег 30 метров (2-3 повторения). Прием норм ком-плекса ГТО. Основы туристской подготовки. | Зачет |
| Упражнения на пресс. Прием норм комплекса ГТО. | Зачет |
| Бег 1500, 2000 метров. Прием норм комплекса ГТО. | Зачет |
| 7 | 2 | 68 | Бег 60, 100 метров (2-3 повторения). Прием норм комплекса ГТО. | Зачет |
| Упражнения на пресс. Прием норм комплекса ГТО | Зачет |
| Бег 60,100 метров (у). Прием норм комплекса ГТО | Зачет |
| 8 | 2 | 68 | Бег 60, 100 метров (2-3 повторения) . Прием норм комплекса ГТО | Зачет |
| Упражнения на пресс. Прием норм комплекса ГТО | Зачет |
| Бег 60,100 метров (у). Прием норм комплекса ГТО | Зачет |
| 9 | 2 | 68 | Бег 60, 100 метров (2-3 повторения) . Прием норм комплекса ГТО | Зачет |
| Упражнения на пресс. Прием норм комплекса ГТО | Зачет |
| Бег 60,100 метров (у). Прием норм комплекса ГТО | Зачет |

2. Тематическое планирование по физической культуре для 10-11 классов составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитатель-ный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся ООО:

1. к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда

2. к здоровью как залогу долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Кол-во ча-сов** | **Элементы содержания** | **Количество часов, отведенных на** | | | **При-меча-ние** |
| **контроль-ные работы** | **Практиче-ские (лабора-торные) работы** | **проектную и исследова-тельскую деятель-ность** |
| **Физическая культура 5 класс 68 часов** | | | | | | | |
| **Лёгкая атлетика 10 часов** | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Вводный инструктаж по охране труда на уроках физической культуры (л/атлетика, спортивные и подвижные игры).  Правила поведения и техники безопасно-сти при выполнении физических упраж-нений. | 1 | Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спор-том.Всероссийский физкуль-турно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». |  |  |  |  |
| 2 | Равномерный бег 500 метров, ОРУ на раз-витие общей выносливости. | 1 | Беговые упражнения. |  |  |  |  |
| 3 | Бег 30 метров (2-3 повторения). Прием норм комплекса ГТО. Основы туристской подготовки. | 1 | Ходьба, бег и прыжки, выпол-няемые разными способами в разных условиях |  | ***1*** |  | ***ООП*** |
| 4 | Бег 60 метров (2-3 повторения), высокий старт. Прием норм комплекса ГТО. | 1 | . Упражнения, ориентирован-ные на развитие основных фи-зических качеств (силы, быст-роты, выносливости, коорди-нации). |  | ***1*** |  | *З* |
| 5 | Бег на 1000 м. без учета времени. Ком-плексы утренней гимнастики. | 1 | . Упражнения, ориентирован-ные на развитие специальных физических качеств, опреде-ляемых базовым видом спорта (легкая атлетика). |  |  |  |  |
| 6 | Бег на 1500 метров с фиксированием ре-зультата. Прием норм комплекса ГТО. | 1 | . Упражнения, ориентирован-ные на развитие основных фи-зических качеств (силы, быст- |  | ***1*** |  | *З* |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | роты, выносливости, коорди-нации, ловкости). |  |  |  |  |
| 7 | Прыжки в длину с места, сгибание и раз-гибание рук в упоре лежа. Прием норм комплекса ГТО. Комплексы физкультпауз (физкультминуток). | 1 | Прыжковые упражнения |  | ***1*** |  | *З* |
| 8 | Техника прыжка в высоту (ножницы). Обучение с 3-5 шагов разбега. | 1 | Прыжковые упражнения |  |  |  |  |
| 9 |  | 1 | Метание малого мяча по дви-жущейся мишени |  |  |  |  |
| 10 | Метание м/мяча (150 г.) в цель с 10-12 метров.Метание м/мяча на дальность с 5-6 шагов разбега (обучение). Прием норм комплек-са ГТО. | 1 | Метание малого мяча по дви-жущейся мишени |  | ***1*** |  | *З* |
| Спортивные игры. Баскетбол 6 часов | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 | Техника передвижений, остановок, пово-ротов, стоек в баскетболе.. | 1 | Правила спортивных игр. Иг-ры по правилам. Самонаблюдение и самокон-троль. |  |  |  |  |
| 12 | Обучение, освоение ловли и передачи мя-ча. | 1 | . Технико-тактические дейст-вия и приемы игры в баскет-бол |  |  |  |  |
| 13 | Ведение мяча правой и левой рукой в движении. | 1 | . Технико-тактические дейст-вия и приемы игры в баскет-бол |  |  |  |  |
| 14,15 | Ведение мяча с изменением направления, броски двумя руками с места и в движе-нии. | 2 | . Технико-тактические дейст-вия и приемы игры в баскет-бол |  |  |  |  |
| 16 | Подвижные игры на базе баскетбола. | 1 | . Технико-тактические дейст-вия и приемы игры в баскет-бол |  |  |  |  |
| Гимнастика с основами акробатики 13 часов | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 17 | Инструктаж по охране труда на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. | 1 | Организующие команды и приемы |  |  |  |  |
| 18 | Акробатика. Кувырок вперед-нзад. Зна-  чение гимнастических упражнений для сохранения осанки. | 1 | Акробатические упражнения и  комбинации |  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 19 | Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), назад в полушпагат (д). | 1 | Акробатические упражнения и комбинации |  |  |  |  |
| 20 | Акробатика. Стойка на голове с согнуты-ми ногами (м), мост из положения стоя с помощью (д). | 1 | Акробатические упражнения и комбинации |  |  |  |  |
| 21 | Акробатика. Развитие координационных способностей. Предупреждение травма-тизма. | 1 | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. |  |  |  |  |
| 22 | Акробатика. Прыжки через скакалку.. | 1 | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 23 | Акробатика. Лазание по канату. Оказание посильной помощи при травмах и ушибах. | 1 | Акробатические упражнения и комбинации |  |  |  |  |
| 24 | Акробатика. Развитие гибкости. Прием норм комплекса ГТО. | 1 | Акробатические упражнения и комбинации |  | ***1*** |  | *З* |
| 25 | Упражнение в равновесие. Развитие коор-динационных способностей. | 1 | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. |  |  |  |  |
| 26 | Освоение висов. Подтягивание. Прием норм комплекса ГТО. | 1 | Прикладная физическаяподго-товка:лазание, перелезание, ползание; преодоление пре-пятствий разной сложности; передвижение в висах и упо-рах. |  | ***1*** |  | *ООП* |
| 27 | Упражнения на пресс. Прием норм ком-плекса ГТО.. | 1 | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. |  |  |  |  |
| 28,29 | Демонстрация комплекса упражнений по акробатике. | 2 | Акробатические упражнения и комбинации |  |  |  |  |
| Лыжные гонки 15 часов | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 30 | Техника безопасности на уроках по лыж-  ным подготовке. | 1 |  |  |  |  |  |
| 31-33 | Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. | 3 | Передвижение на лыжах раз-ными способами. |  |  |  |  |
| 34 | Подъемы, спуски, повороты, торможение. | 1 | Подъемы, спуски, повороты, торможения. |  |  |  |  |
| 35 | Стойки и передвижения, повороты, оста-новки. | 1 | Передвижение на лыжах раз-ными способами. |  |  |  |  |
| 36-37 | Попеременный двушажный ход. | 2 | Передвижение на лыжах раз-ными способами. |  |  |  |  |
| 38 | Эстафеты, игровые упражнения. | 1 | Передвижение на лыжах раз-ными способами. |  |  |  |  |
| 39 | Прохождение дистанции-1, 2 км. | 1 | Передвижение на лыжах раз-ными способами. |  |  |  |  |
|  | .  Скольжение на лыжах разными способа-ми. |  |  |  |  |  |  |
| 40,41,  42 | 3 | Скольжение на лыжах раз-ными способами. |  |  |  |  |
| 43 | Повороты, торможение. | 1 | Повороты, торможения. |  |  |  |  |
| 44 | Эстафеты, игровые упражнения. | 1 | Скольжение на лыжах раз-ными способами. Повороты, торможения. |  |  |  |  |
| Спортивные игры. Футбол. 6 часов | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 45 | Техника безопасности на уроках по спор-тивным играм. Техника ведения мяча. | .1 | Правила спортивных игр. Иг-ры по правилам. |  |  |  |  |
| 46 | Ведение мяча в движени. | 1 | Техническо-тактические приемы |  |  |  |  |
| 47,48 | Защитные действия в игре. | 2 | Техническо-тактические приемы |  |  |  |  |
| 49  50 | Игра в мини-футбол. Правила спортивных игр.  Игры по правилам. | 1 | Правила спортивных игр. Иг-ры по правилам. |  |  |  |  |
| 1 | Правила спортивных игр. Иг-ры по правилам. |  |  |  |  |
| Спортивные игры. Волейбол. 8часов | | | | | | | |
| 51 | Техника безопасности на уроках по спор-  тивным играм. Стойка игрока. Передви-жения в стойке. | 1 | Правила спортивных игр. Иг-  ры по правилам |  |  |  |  |
| 52 | Передача мяча двумя руками сверху впе-ред. | 1 | Техническо-тактические приемы |  |  |  |  |
| 53 | Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. | 1 | Техническо-тактические приемы |  |  |  |  |
| 54 | Передача мяча двумя руками сверху в па-рах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. | 1 | Техническо-тактические приемы |  |  |  |  |
| 55,56 | Нижняя прямая подача с 3-6 м. | 2 | Техническо-тактические приемы |  |  |  |  |
| 57 | Подвижные игры с элементами волейбола. Встречные и линейные эстафеты с пере-дачами мяча. | 1 | Правила спортивных игр. Иг-ры по правилам |  |  |  |  |
| 58 | Игра в мини-волейбол. Правила спортив-ных игр. Игры по правилам. | 1 | Правила спортивных игр. Иг-ры по правилам |  |  |  |  |
| **Лёгкая атлетика 10 часов** | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 59 | Инструктаж по охране труда на уроках по л/атлетике. Терминология легкой атлети-ки. | 1 | Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спор-том.Всероссийский физкуль-турно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». |  |  |  |  |
| 60 | . ОРУ. Эстафетный бег в спортзале. (встречная эстафета) | 1 | Ходьба, бег и прыжки, выпол-няемые разными способами в разных условиях |  |  |  |  |
| 61 | ОРУ. Прыжки со скакалкой: 30 секунд в максимальном темпе. | 1 | Упражнения, ориентирован-ные на развитие основных фи-зических качеств (силы, быст-роты, выносливости). |  |  |  |  |
| 62 | Комплекс упражнений на развитие гибко-сти. Прием норм комплекса ГТО. | 1 | . Упражнения, ориентирован-ные на развитие основных фи-зических качеств (силы, быст-роты, координации, ловкости). |  | ***1*** |  | *З* |
| 63 | Челночный бег: 2\*10 м, 3\*10 м, 4\*10 м. Прием норм комплекса ГТО. | 1 | Упражнения, ориентирован-ные на развитие специальных физических качеств, опреде-ляемых базовым видом спорта (легкая атлетика). |  | ***1*** |  | *З* |
| 64 | Прыжок в высоту способом «перешагива-ние». Прием норм комплекса ГТО. | 1 | Упражнения, ориентирован-ные на развитие специальных физических качеств, опреде-ляемых базовым видом спорта (легкая атлетика). |  |  |  |  |
| 65 | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Прием норм комплекса ГТО. | 1 | Упражнения, ориентирован-ные на развитие специальных физических качеств, опреде-ляемых базовым видом спорта (легкая атлетика). |  | ***1*** |  | *З* |
| 66 | Закрепление техники бега на 60 и 100 метров. Прием норм комплекса ГТО. | 1 | Прыжковые упражнения. метание малого мяча по дви-жущейся мишени |  | ***1*** |  | *З* |
| 67 | Бег 1500, 2000 метров. Прием норм ком-плекса ГТО. | 1 | Упражнения, ориентирован-ные на развитие специальных физических качеств, опреде-ляемых базовым видом спорта (легкая атлетика). |  | ***1*** |  | *ООП* |
| 68 | Метание м/мяча в даль. Прием норм ком-плекса ГТО. | 1 | . Комплексы упражнений для оздоровительных форм заня-тий физической культурой. |  | ***1*** |  | *З* |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Кол-во ча-сов** | **Элементы содержания** | **Количество часов, отведенных на** | | | **При-меча-ние** |
| **контроль-ные работы** | **Практиче-ские (лабора-торные) работы** | **проектную и исследова-тельскую деятель-ность** |
| **Физическая культура 6 класс 68 часов** | | | | | | | |
| **Лёгкая атлетика 10 часов** | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Вводный инструктаж по охране труда на уроках физической культуры (л/атлетика, спортивные и подвижные игры).  Правила поведения и техники безопасно-сти при выполнении физических упраж-нений. | 1 | Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спор-том.Всероссийский физкуль-турно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». |  |  |  |  |
| 2 | Равномерный бег 500 метров, ОРУ на раз-витие общей выносливости. | 1 | Беговые упражнения. |  |  |  |  |
| 3 | Бег 30 метров (2-3 повторения). Прием норм комплекса ГТО. Основы туристской подготовки. | 1 | Ходьба, бег и прыжки, выпол-няемые разными способами в разных условиях |  | ***1*** |  | ***ООП*** |
| 4 | Бег 60 метров (2-3 повторения), высокий старт. Прием норм комплекса ГТО. | 1 | . Упражнения, ориентирован-ные на развитие основных фи-зических качеств (силы, быст-роты, выносливости, коорди-нации). |  | ***1*** |  | *З* |
| 5 | Бег на 1000 м. без учета времени. Ком-плексы утренней гимнастики. | 1 | . Упражнения, ориентирован-ные на развитие специальных физических качеств, опреде-ляемых базовым видом спорта (легкая атлетика). |  |  |  |  |
| 6 | Бег на 1500 метров с фиксированием ре-зультата. Прием норм комплекса ГТО. | 1 | . Упражнения, ориентирован-ные на развитие основных фи-зических качеств (силы, быст-роты, выносливости, коорди- |  | ***1*** |  | *З* |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | нации, ловкости). |  |  |  |  |
| 7 | Прыжки в длину с места, сгибание и раз-гибание рук в упоре лежа. Прием норм комплекса ГТО. Комплексы физкультпауз (физкультминуток). | 1 | Прыжковые упражнения |  | ***1*** |  | *З* |
| 8 | Техника прыжка в высоту (ножницы). Обучение с 3-5 шагов разбега. | 1 | Прыжковые упражнения |  |  |  |  |
| 9 | Метание м/мяча (150 г.) в цель с 10-12 метров. | 1 | Метание малого мяча по дви-жущейся мишени |  |  |  |  |
| 10 | Метание м/мяча на дальность с 5-6 шагов разбега (обучение). Прием норм комплек-са ГТО. | 1 | Метание малого мяча по дви-жущейся мишени |  | ***1*** |  | *З* |
| Спортивные игры. Баскетбол 6 часов | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 | Техника передвижений, остановок, пово-ротов, стоек в баскетболе.. | 1 | Правила спортивных игр. Иг-ры по правилам. Самонаблюдение и самокон-троль. |  |  |  |  |
| 12 | Обучение, освоение ловли и передачи мя-ча. | 1 | . Технико-тактические дейст-вия и приемы игры в баскет-бол |  |  |  |  |
| 13 | Ведение мяча правой и левой рукой в движении. | 1 | . Технико-тактические дейст-вия и приемы игры в баскет-бол |  |  |  |  |
| 14,15 | Ведение мяча с изменением направления, броски двумя руками с места и в движе-нии. | 2 | . Технико-тактические дейст-вия и приемы игры в баскет-бол |  |  |  |  |
| 16 | Подвижные игры на базе баскетбола. | 1 | . Технико-тактические дейст-вия и приемы игры в баскет-бол |  |  |  |  |
| Гимнастика с основами акробатики 13 часов | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 17 | Инструктаж по охране труда на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. | 1 | Организующие команды и приемы |  |  |  |  |
| 18 | Акробатика. Кувырок вперед-назад. Зна-чение гимнастических упражнений для | 1 | Акробатические упражнения и комбинации |  |  |  |  |
|  | сохранения осанки. |  |  |  |  |  |  |
| 19 | Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), назад в полушпагат (д). | 1 | Акробатические упражнения и комбинации |  |  |  |  |
| 20 | Акробатика. Стойка на голове с согнуты-ми ногами (м), мост из положения стоя с помощью (д). | 1 | Акробатические упражнения и комбинации |  |  |  |  |
| 21 | Акробатика. Развитие координационных способностей. Предупреждение травма-тизма. | 1 | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. |  |  |  |  |
| 22 | Акробатика. Прыжки через скакалку.. | 1 | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 23 | Акробатика. Лазание по канату. Оказание посильной помощи при травмах и ушибах. | 1 | Акробатические упражнения и комбинации |  |  |  |  |
| 24 | Акробатика. Развитие гибкости. Прием норм комплекса ГТО. | 1 | Акробатические упражнения и комбинации |  | ***1*** |  | *З* |
| 25 | Упражнение в равновесие. Развитие коор-динационных способностей. | 1 | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. |  |  |  |  |
| 26 | Освоение висов. Подтягивание. Прием норм комплекса ГТО. | 1 | Прикладная физическаяподго-товка:лазание, перелезание, ползание; преодоление пре-пятствий разной сложности; передвижение в висах и упо-рах. |  | ***1*** |  | *З* |
| 27 | Упражнения на пресс. Прием норм ком-плекса ГТО.. | 1 | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. |  | ***1*** |  | *ООП* |
| 28,29 | Демонстрация комплекса упражнений по акробатике. | 2 | Акробатические упражнения и комбинации |  |  |  |  |
| Лыжные гонки 15 часов | | | | | | | |
| 30 | Техника безопасности на уроках по лыж-  ным подготовке. | 1 |  |  |  |  |  |
| 31-33 | Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. | 3 | Передвижение на лыжах раз-ными способами. |  |  |  |  |
| 34 | Подъемы, спуски, повороты, торможение. | 1 | Подъемы, спуски, повороты, торможения. |  |  |  |  |
| 35 | Стойки и передвижения, повороты, оста-новки. | 1 | Передвижение на лыжах раз-ными способами. |  |  |  |  |
| 36-37 | Попеременный двушажный ход. | 2 | Передвижение на лыжах раз-ными способами. |  |  |  |  |
| 38 | Эстафеты, игровые упражнения. | 1 | Передвижение на лыжах раз-ными способами. |  |  |  |  |
| 39 | Прохождение дистанции-1, 2 км. | 1 | Передвижение на лыжах раз-ными способами. |  |  |  |  |
| 40  41,42 | Техника безопасности на уроках по лыжжной подготовке  Скольжение на лыжах разными способа-ми. | 3 | Скольжение на лыах раз-ными способами. |  |  |  |  |
| 43 | Повороты, торможение. | 1 | Повороты, торможения. |  |  |  |  |
| 44 | Эстафеты, игровые упражнения. | 1 | Скольжение на лыжах раз-ными способами. Повороты, торможения. |  |  |  |  |
| Спортивные игры. Футбол. 6 часов | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 45 | Техника безопасности на уроках по спор-тивным играм. Техника ведения мяча. | .1 | Правила спортивных игр. Иг-ры по правилам. |  |  |  |  |
| 46 | Ведение мяча в движении. | 1 | Техническо-тактические приемы |  |  |  |  |
| 47,48 | Защитные действия в игре. | 2 | Техническо-тактические приемы |  |  |  |  |
| 49 | Игра в мини-футбол. Правила спортивных игр. | 1 | Правила спортивных игр. Иг-ры по правилам. |  |  |  |  |
| 50 | Игры по правилам. | 1 | Правила спортивных игр. Иг-ры по правилам. |  |  |  |  |
| Спортивные игры. Волейбол. 8часов | | | | | | | |
| 51 | Техника безопасности на уроках по спор- | 1 | Правила спортивных игр. Иг- |  |  |  |  |
|  | тивным играм. Стойка игрока. Передви-жения в стойке. |  | ры по правилам |  |  |  |  |
| 52 | Передача мяча двумя руками сверху впе-ред. | 1 | Техническо-тактические приемы |  |  |  |  |
| 53 | Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. | 1 | Техническо-тактические приемы |  |  |  |  |
| 54 | Передача мяча двумя руками сверху в па-рах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. | 1 | Техническо-тактические приемы |  |  |  |  |
| 55,56 | Нижняя прямая подача с 3-6 м. | 2 | Техническо-тактические приемы |  |  |  |  |
| 57 | Подвижные игры с элементами волейбола. Встречные и линейные эстафеты с пере-дачами мяча. | 1 | Правила спортивных игр. Иг-ры по правилам |  |  |  |  |
| 58 | Игра в мини-волейбол. Правила спортив-ных игр. Игры по правилам. | 1 | Правила спортивных игр. Иг-ры по правилам |  |  |  |  |
| **Лёгкая атлетика 10 часов** | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 59 | Инструктаж по охране труда на уроках по л/атлетике. Терминология легкой атлети-ки. | 1 | Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спор-том.Всероссийский физкуль-турно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». |  |  |  |  |
| 60 | . ОРУ. Эстафетный бег в спортзале. (встречная эстафета) | 1 | Ходьба, бег и прыжки, выпол-няемые разными способами в разных условиях |  |  |  |  |
| 61 | ОРУ. Прыжки со скакалкой: 30 секунд в максимальном темпе. | 1 | Упражнения, ориентирован-ные на развитие основных фи-зических качеств (силы, быст-роты, выносливости). |  |  |  |  |
| 62 | Комплекс упражнений на развитие гибко-сти. Прием норм комплекса ГТО. | 1 | . Упражнения, ориентирован-ные на развитие основных фи-зических качеств (силы, быст-роты, координации, ловкости). |  | ***1*** |  | *З* |
| 63 | Челночный бег: 2\*10 м, 3\*10 м, 4\*10 м. Прием норм комплекса ГТО. | 1 | Упражнения, ориентирован-ные на развитие специальных физических качеств, опреде-ляемых базовым видом спорта (легкая атлетика). |  | ***1*** |  | *З* |
| 64 | Прыжок в высоту способом «перешагива-ние». Прием норм комплекса ГТО. | 1 | Упражнения, ориентирован-ные на развитие специальных физических качеств, опреде-ляемых базовым видом спорта (легкая атлетика). |  |  |  |  |
| 65 | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Прием норм комплекса ГТО. | 1 | Упражнения, ориентирован-ные на развитие специальных физических качеств, опреде-ляемых базовым видом спорта (легкая атлетика). |  | ***1*** |  | *З* |
| 66 | Закрепление техники бега на 60 и 100 метров. Прием норм комплекса ГТО. | 1 | Прыжковые упражнения. метание малого мяча по дви-жущейся мишени |  | ***1*** |  | *З* |
| 67 | Бег 1500, 2000 метров. Прием норм ком-плекса ГТО. | 1 | Упражнения, ориентирован-ные на развитие специальных физических качеств, опреде-ляемых базовым видом спорта (легкая атлетика). |  | ***1*** |  | *ООП* |
| 68 | Метание м/мяча в даль. Прием норм ком-плекса ГТО. | 1 | . Комплексы упражнений для оздоровительных форм заня-тий физической культурой. |  | ***1*** |  | *З* |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Кол-во ча-сов** | **Элементы содержания** |
|  |
|  |  |  |  |
| 1 | Вводный инструктаж по охране труда на уроках физической культуры (л/атлетика, спортивные и подвижные игры). | 1 | Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом .Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». |
| 2 | Равномерный бег 2000 метров, ОРУ на развитие общей выносливости | 1 | Упражнения, ориентирован-ные на развитие специальных физических качеств, опреде-ляемых базовым видом спорта (легкая атлетика). |
| 3 | Бег 30, 60, 100 метров (2-3 повторения) | 1 | . Упражнения, ориентирован-ные на развитие основных фи-зических качеств (силы, быст-роты, координации, ловкости). |
| 4 | Равномерный бег на 3000 метров, ОРУ на развитие общей выносливости | 1 | . Упражнения, ориентирован-ные на развитие основных фи-зических качеств (силы, быст-роты, координации, ловкости). |
| 5 | Бег 60, 100 метров (2-3 повторения) . При-ем норм комплекса ГТО. | 1 | Ходьба, бег и прыжки, выпол-няемые разными способами в разных условиях |
| 6 | Бег на 2000 м. без учета времени. Дыха- | 1 | Упражнения, ориентирован- |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | тельная гимнастика. |  | ные на развитие специальных физических качеств, опреде-ляемых базовым видом спорта (легкая атлетика). |
| 7 | Бег на 2000, 3000 метров с фиксированием результата. Прием норм комплекса ГТО. | 1 | . Упражнения, ориентирован-ные на развитие основных фи-зических качеств (силы, быст-роты, выносливости). |
| 8 | Прыжки в длину с места, сгибание и раз-гибание рук в упоре лежа. Прием норм комплекса ГТО. | 1 | . Комплексы упражнений для оздоровительных форм заня-тий физической культурой |
| 9 | Техника прыжка в высоту (ножницы). Обучение с 5-7 шагов разбега Прием норм комплекса ГТО. | 1 | . Упражнения, ориентирован-ные на развитие основных фи-зических качеств (силы, быст-роты, координации, ловкости). |
| 10 | Метание м/мяча на дальность с 5-6 шагов разбега (обучение). Прием норм комплек-са ГТО. | 1 | . Упражнения, ориентирован-ные на развитие основных фи-зических качеств (силы, быст-роты, координации, ловкости). |
|  |  |  |  |
| 11 | Техника передвижений, остановок, пово-ротов, стоек в баскетболе. | 1 | . Технико-тактические действия и приемы игры в бас-кетбол |
| 12 | Ведение мяча правой и левой рукой в движении | 1 | . Технико-тактические дейст-вия и приемы игры в баскетбол |
| 13 | Ведение мяча с изменением направления. Закрепление. | 1 | . Технико-тактические дейст-вия и приемы игры в баскетбол |
| 14 | Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении | 1 | . Технико-тактические дейст-вия и приемы игры в баскетбол |
| 15,  16 | Броски мяча в корзину. Игра в баскетбол по упрощенным правилам | 2 | . Технико-тактические дейст-вия и приемы игры в баскетбол |
|  |  |  |  |
| 17 | Инструктаж по охране труда на уроках гимнастике. Выполнение строевых ко-манд. Адаптивная физическая культура. | 1 | Организующие команды и приемы. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 18 | Акробатика. Кувырок вперед-назад, стой-ка на лопатках. | 1 | Акробатические упражнения и комбинации |
| 19 | Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), назад в полушпагат (д) (за-крепление) | 1 | Акробатические упражнения и комбинации |
| 20 | Акробатика. Стойка на голове с согнуты-ми ногами (м), мост из положения стоя с помощью (д) (закрепление) | 1 | Акробатические упражнения и комбинации |
| 21 | Акробатика. Развитие координационных способностей. | 1 | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах упражнения на пере-кладине. |
| 22 | Акробатика. Прыжки через скакалку | 1 | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах упражнения на пере-кладине. |
| 23 | Акробатика. Лазание по канату. | 1 | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах упражнения на пере-кладине. |
| 24 | Акробатика. Развитие гибкости. Прием норм комплекса ГТО. | 1 | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах упражнения на пере-кладине |
| 25 | Упражнение в равновесие. Развитие коор-динационных способностей | 1 | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах упражнения на пере-кладине |
| 26 | Освоение висов. Подтягивание. Прием норм комплекса ГТО. | 1 | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах упражнения на пере-кладине |
| 27 | Упражнения на пресс. Прием норм ком-плекса ГТО. | 1 | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах упражнения на пере-кладине |
| 28,29 | Демонстрация комплекса упражнений по | 2 | Акробатические упражнения и |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | акробатике |  | комбинации |
| 30 | Инструктаж по охране труда на занятиях  по лыжной подготовке. | 1 |  |
| 31,32 | Совершенствование одновременного без-шажного и попеременного двухшажного хода. Эстафетный бег | 2 | Передвижение на лыжах раз-ными способами. |
| 33,34 | Повороты переступанием | 2 | Подъемы, спуски, повороты, торможения. |
| 35 | Прохождение дистанции 2 -2,5км. | 1 | Передвижение на лыжах раз-ными способами. |
| 36,37 | Прохождение дистанции 2 - 3 км. | 2 | Передвижение на лыжах раз-ными способами. |
| 38 | Лыжные гонки 1 - 2 км. | 1 | Передвижение на лыжах раз-ными способами. |
| 39 | Круговая эстафета | 1 | Подъемы, спуски, повороты, торможения. |
| 40 | . Скольжение на коньках разными спосо-  бами. | 1 | Скольжение на коньках раз-ными способами |
| 41,42 | Прохождение прямой и поворота | 2 | Скольжение на коньках раз-ными способами Повороты, торможения. |
| 43,44 | Подвижные игры и эстафеты на коньках | 2 | Скольжение на коньках раз-ными способами. Повороты, торможения. |
| 45,46 | . Передача двумя руками сверху на месте. | .2 | . Технико-тактические дейст-вия и приемы игры в баскетбол |
| 47-49 | Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед | 3 | . Технико-тактические дейст-вия и приемы игры в баскетбол |
| 50-52 | Передача Прием мяча. | 3 | . Технико-тактические дейст-вия и приемы игры в баскетбол |
| 53 | Инструктаж по охране труда на уроках по л/атлетике. | 1 | Упражнения, ориентирован-ные на развитие специальных физических качеств, опреде- |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | ляемых базовым видом спорта (легкая атлетика). |
| 54 | Бег 2000, 3000 метров. Прием норм ком-плекса ГТО. | 1 | . Упражнения, ориентирован-ные на развитие основных фи-зических качеств (силы, быст-роты, выносливости, коорди-нации, ловкости). |
| 55 | ОРУ. Эстафетный бег в спортзале. (встречная эстафета) | 1 | Упражнения, ориентирован-ные на развитие специальных физических качеств, опреде-ляемых базовым видом спорта (легкая атлетика). |
| 56 | Челночный бег: 2\*10 м, 3\*10 м, 4\*10 м. Прием норм комплекса ГТО. | 1 | . Упражнения, ориентирован-ные на развитие основных фи-зических качеств (силы, быст-роты, выносливости, коорди-нации, ловкости). |
| 57 | Бег 30 метров. Достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. | 1 | Упражнения, ориентирован-ные на развитие специальных физических качеств, опреде-ляемых базовым видом спорта (легкая атлетика). |
| 58 | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Прием норм комплекса ГТО. | 1 | . Упражнения, ориентирован-ные на развитие основных фи-зических качеств (силы, быст-роты, выносливости, коорди-нации, ловкости). |
| 59 | Бег 30 метров. Достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. | 1 | Упражнения, ориентирован-ные на развитие специальных физических качеств, опреде-ляемых базовым видом спорта (легкая атлетика). |
| 60 | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Прием норм комплекса ГТО. | 1 | . Комплексы упражнений для оздоровительных форм заня-тий физической культурой |
| 61 | Метание м/мяча в даль. Прием норм ком-плекса ГТО. | 1 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 62 | Бег 60,100 метров (у). Прием норм ком-плекса ГТО. | 1 |  |
| 63 | Стойки и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону. | 1 | . Технико-тактические дейст-вия и приемы игры |
| 64 | Удары по катящемуся мячу, остановки мяча. Ведение мяча, отбор мяча. | 1 | Правила спортивных игр. Иг-ры по правилам |
| 65,66 | Ведение мяча с изменением направления. Техника удара. | 2 | Правила спортивных игр. Иг-ры по правилам |
| 67 | Ведение мяча с изменением скорости. Ор-ганизация соревнований, помощь в судей-стве. | 1 | Правила спортивных игр. Иг-ры по правилам |
| 68 | Игра по упрощенным правилам. Техниче-ские приемы и тактические действия в футболе. | 1 | . Технико-тактические дейст-вия и приемы игры |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Кол-во ча-сов** | **Элементы содержания** |
|
|  |  |  |  |
| 1 | Вводный инструктаж по охране труда на уроках физической культуры (л/атлетика, спортивные и подвижные игры). | 1 | Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом .Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 2 | Равномерный бег 2000 метров, ОРУ на развитие общей выносливости | 1 | Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика). |
| 3 | Бег 30, 60, 100 метров (2-3 повторения) | 1 | . Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, координации, ловкости). |
| 4 | Равномерный бег на 3000 метров, ОРУ на развитие общей выносливости | 1 | Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, координации, ловкости). |
| 5 | Бег 60, 100 метров (2-3 повторения) . При-ем норм комплекса ГТО. | 1 | Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях |
| 6 | Бег на 2000 м. без учета времени. Дыха-тельная гимнастика. | 1 | Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика). |
| 7 | Бег на 2000, 3000 метров с фиксированием результата. Прием норм комплекса ГТО. | 1 | Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости). |
| 8 | Прыжки в длину с места, сгибание и раз-гибание рук в упоре лежа. Прием норм комплекса ГТО. | 1 | Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой |
| 9 | Техника прыжка в высоту (ножницы). Обучение с 5-7 шагов разбега Прием норм комплекса ГТО. | 1 | Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, координации, ловкости). |
| 10 | Метание м/мяча на дальность с 5-6 шагов разбега (обучение). Прием норм комплек-са ГТО. | 1 | Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, координации, ловкости). |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| 11 | Техника передвижений, остановок, пово-ротов, стоек в баскетболе. | 1 | Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол |
| 12 | Ведение мяча правой и левой рукой в движении | 1 | Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол |
| 13 | Ведение мяча с изменением направления. Закрепление. | 1 | Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол |
| 14 | Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении | 1 | Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол |
| 15,16 | Броски мяча в корзину. Игра в баскетбол по упрощенным правилам | 2 | Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол |
| 17 | Инструктаж по охране труда на уроках гимнастике. Выполнение строевых ко-манд. Адаптивная физическая культура. | 1 | Организующие команды и приемы. |
| 18 | Акробатика. Кувырок вперед-назад, стой-ка на лопатках. | 1 | Акробатические упражнения и комбинации |
| 19 | Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), назад в полушпагат (д) (за-крепление) | 1 | Акробатические упражнения и комбинации |
| 20 | Акробатика. Стойка на голове с согнуты-ми ногами (м), мост из положения стоя с помощью (д) (закрепление) | 1 | Акробатические упражнения и комбинации |
| 21 | Акробатика. Развитие координационных способностей. | 1 | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах упражнения на перекладине. |
| 22 | Акробатика. Прыжки через скакалку | 1 | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах упражнения на перекладине. |
| 23 | Акробатика. Лазание по канату. | 1 | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах упражнения на перекладине. |
| 24 | Акробатика. Развитие гибкости. Прием | 1 | Гимнастические упражнения и |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | норм комплекса ГТО. |  | комбинации на спортивных снарядах упражнения на перекладине |
| 25 | Упражнение в равновесие. Развитие коор-динационных способностей | 1 | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах упражнения на перекладине |
| 26 | Освоение висов. Подтягивание. Прием норм комплекса ГТО. | 1 | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах упражнения на перекладине |
| 27 | Упражнения на пресс. Прием норм ком-плекса ГТО. | 1 | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах упражнения на перекладине |
| 28,29 | Демонстрация комплекса упражнений по акробатике | 2 | Акробатические упражнения и комбинации |
| 30 | Инструктаж по охране труда на занятиях  по лыжной подготовке. | 1 |  |
| 31 | Скользящий шаг без палок. Одновремен-  ный бесшажный ход. | 1 | Передвижение на лыжах разными способами |
| 32,33 | Совершенствование одновременного без-шажного и попеременного двухшажного хода. Эстафетный бег | 2 | Передвижение на лыжах разными способами. |
| 34,35 | Повороты переступанием | 2 | Подъемы, спуски, повороты, торможения. |
| 36 | Прохождение дистанции 2 -2,5км. | 1 | Передвижение на лыжах разными способами. |
| 37,38 | Прохождение дистанции 2 - 3 км. | 2 | Передвижение на лыжах разными способами. |
| 39,40 | Лыжные гонки 1 - 2 км. | 2 | Передвижение на лыжах разными способами. |
| 41,42 | Спуски с пологих склонов. Торможение «плугом» | 2 | Подъемы, спуски, повороты, торможения. |
| 43,44 | Круговая эстафета | 2 | Подъемы, спуски, повороты, торможения. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Волейбол. 8часов | | | |
| 45,46 | . Передача двумя руками сверху на месте. | 2 | Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол |
| 47-49 | Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед | 3 | Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол |
| 50-52 | Передача Прием мяча. | 3 | Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол |
| **Лёгкая атлетика 10 часов** | | | |
| 53 | Инструктаж по охране труда на уроках по л/атлетике. | 1 | Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика). |
| 54 | Бег 2000, 3000 метров. Прием норм ком-плекса ГТО. | 1 | Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, ловкости). |
| 55 | ОРУ. Эстафетный бег в спортзале. (встречная эстафета) | 1 | Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика). |
| 56 | Челночный бег: 2\*10 м, 3\*10 м, 4\*10 м. Прием норм комплекса ГТО. | 1 | Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, ловкости). |
| 57 | Бег 30 метров. Достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. | 1 | Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика). |
| 58 | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Прием норм комплекса ГТО. | 1 | Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, ловкости). |
|
| 59 | Бег 30 метров. Достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. | 1 | Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика). |
| 60 | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Прием норм комплекса ГТО. | 1 | Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой |
| 61 | Метание м/мяча в даль. Прием норм ком-плекса ГТО. | 1 | Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика). |
| 62 | Бег 60,100 метров (у). Прием норм ком-плекса ГТО. | 1 | Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика). |
| Спортивные игры. Футбол 6 часов | | | |
| 63 | Стойки и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону. | 1 | Технико-тактические действия и приемы игры |
| 64 | Удары по катящемуся мячу, остановки мяча. Ведение мяча, отбор мяча. | 1 | Правила спортивных игр. Игры по правилам |
| 65,66 | Ведение мяча с изменением направления. Техника удара. | 2 | Правила спортивных игр. Игры по правилам |
| 67 | Ведение мяча с изменением скорости. Ор-ганизация соревнований, помощь в судей-стве. | 1 | Правила спортивных игр. Игры по правилам |
| 68 | Игра по упрощенным правилам. Техниче-ские приемы и тактические действия в футболе. | 1 | Технико-тактические действия и приемы игры |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Кол-во ча-сов** | **Элементы содержания** |
|
|  | | **Физическая культура 9 класс 68 часов** | |
|  | | **Лёгкая атлетика 10 часов** | |
| 1 | Вводный инструктаж по охране труда на уроках физической культуры (л/атлетика, спортивные и подвижные игры). | 1 | Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом .Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». |
| 2 | Равномерный бег 2000 метров, ОРУ на развитие общей выносливости | 1 | Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика). |
| 3 | Бег 30, 60, 100 метров (2-3 повторения) | 1 | . Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, координации, ловкости). |
| 4 | Равномерный бег на 3000 метров, ОРУ на развитие общей выносливости | 1 | . Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, координации, ловкости). |
| 5 | Бег 60, 100 метров (2-3 повторения) . При-ем норм комплекса ГТО. | 1 | Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях |
| 6 | Бег на 2000 м. без учета времени. Дыха-тельная гимнастика. | 1 | Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта |
|  |  |  | (легкая атлетика). |
| 7 | Бег на 2000, 3000 метров с фиксированием результата. Прием норм комплекса ГТО. | 1 | . Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости). |
| 8 | Прыжки в длину с места, сгибание и раз-гибание рук в упоре лежа. Прием норм комплекса ГТО. | 1 | . Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой |
| 9 | Техника прыжка в высоту (ножницы). Обучение с 5-7 шагов разбега Прием норм комплекса ГТО. | 1 | . Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, координации, ловкости). |
| 10 | Метание м/мяча на дальность с 5-6 шагов разбега (обучение). Прием норм комплек-са ГТО. | 1 | . Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, координации, ловкости). |
| 11 | Техника передвижений, остановок, пово-ротов, стоек в баскетболе. | 1 | . Технико-тактические действия и приемы игры в бас-кетбол |
| 12 | Ведение мяча правой и левой рукой в движении | 1 | . Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол |
| 13 | Ведение мяча с изменением направления. Закрепление. | 1 | . Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол |
| 14 | Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении | 1 | . Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол |
| 15,16 | Броски мяча в корзину. Игра в баскетбол по упрощенным правилам | 2 | . Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол |
| 17 | Инструктаж по охране труда на уроках гимнастике. Выполнение строевых ко-манд. Адаптивная физическая культура. | 1 | Организующие команды и приемы. |
| 18 | Акробатика. Кувырок вперед-назад, стой-ка на лопатках. | 1 | Акробатические упражнения и комбинации |
| 19 | Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), назад в полушпагат (д) (за-крепление) | 1 | Акробатические упражнения и комбинации |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 20 | Акробатика. Стойка на голове с согнуты-ми ногами (м), мост из положения стоя с помощью (д) (закрепление) | 1 | Акробатические упражнения и комбинации |
| 21 | Акробатика. Развитие координационных способностей. | 1 | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах упражнения на перекладине. |
| 22 | Акробатика. Прыжки через скакалку | 1 | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах упражнения на перекладине. |
| 23 | Акробатика. Лазание по канату. | 1 | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах упражнения на пере-кладине. |
| 24 | Акробатика. Развитие гибкости. Прием норм комплекса ГТО. | 1 | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах упражнения на пере-кладине |
| 25 | Упражнение в равновесие. Развитие коор-динационных способностей | 1 | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах упражнения на пере-кладине |
| 26 | Освоение висов. Подтягивание. Прием норм комплекса ГТО. | 1 | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах упражнения на пере-кладине |
| 27 | Упражнения на пресс. Прием норм ком-плекса ГТО. | 1 | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах упражнения на пере-кладине |
| 28,29 | Демонстрация комплекса упражнений по акробатике | 2 | Акробатические упражнения и комбинации |
| Лыжные гонки 15 часов | | | |
| 30 | Инструктаж по охране труда на занятиях  по лыжной подготовке. | 1 |  |
| 31 | Скользящий шаг без палок. Одновремен- | 1 | Передвижение на лыжах разными способами |
|  | ный бесшажный ход. |  |  |
| 32,33 | Совершенствование одновременного без-шажного и попеременного двухшажного хода. Эстафетный бег | 2 | Передвижение на лыжах разными способами. |
| 34,35 | Повороты переступанием | 2 | Подъемы, спуски, повороты, торможения. |
| 36 | Прохождение дистанции 2 -2,5км. | 1 | Передвижение на лыжах разными способами. |
| 37,38 | Прохождение дистанции 2 - 3 км. | 2 | Передвижение на лыжах раз-ными способами. |
| 39,40 | Лыжные гонки 1 - 2 км. | 2 | Передвижение на лыжах разными способами. |
| 41,42 | Спуски с пологих склонов. Торможение «плугом» | 2 | Подъемы, спуски, повороты, торможения. |
| 43,44 | Круговая эстафета | 2 | Подъемы, спуски, повороты, торможения. |
| 45,46 | . Передача двумя руками сверху на месте. | .2 | . Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол |
| 47-49 | Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед | 3 | . Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол |
| 50-52 | Передача Прием мяча. | 3 | . Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол |
| 53 | Инструктаж по охране труда на уроках по л/атлетике. | 1 | Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика). |
| 54 | Бег 2000, 3000 метров. Прием норм ком-плекса ГТО. | 1 | . Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, ловкости). |
| 55 | ОРУ. Эстафетный бег в спортзале. (встречная эстафета) | 1 | Упражнения, ориентирован-ные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика). |
| 56 | Челночный бег: 2\*10 м, 3\*10 м, 4\*10 м. Прием норм комплекса ГТО. | 1 | . Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, ловкости). |
| 57 | Бег 30 метров. Достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. | 1 | Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика). |
| 58 | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Прием норм комплекса ГТО. | 1 | . Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, ловкости). |
| 59 | Бег 30 метров. Достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. | 1 | Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика). |
| 60 | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Прием норм комплекса ГТО. | 1 | . Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой |
| 61 | Метание м/мяча в даль. Прием норм ком-плекса ГТО. | 1 | Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика). |
| 62 | Бег 60,100 метров (у). Прием норм ком-плекса ГТО. | 1 | Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика). |
|  | | Спортивные игры. Футбол 6 часов | |
| 63 | Стойки и перемещение футболиста, бегом  лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону. | 1 | Технико-тактические действия и приемы игры |
| 64 | Удары по катящемуся мячу, остановки мяча. Ведение мяча, отбор мяча. | 1 | Правила спортивных игр. Игры по правилам |
| 65,66 | Ведение мяча с изменением направления. Техника удара. | 2 | Правила спортивных игр. Игры по правилам |
| 67 | Ведение мяча с изменением скорости. Ор-ганизация соревнований, помощь в судей-стве. | 1 | Правила спортивных игр. Игры по правилам |
| 68 | Игра по упрощенным правилам. Техниче-ские приемы и тактические действия в футболе. | 1 | . Технико-тактические действия и приемы игры |

**Приложения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Упражнения, от 11 до 12 лет** | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **«3»** | **«4»** | **«5»** | **«3»** | **«4»** | **«5»** |
| Бег на 30 м (сек) | 5,7 | 5,5 | 5,1 | 6,0 | 5,8 | 5,3 |
| Бег на 60 м (сек) | 10,9 | 10,4 | 9,5 | 11,3 | 10,9 | 10,1 |
| Бег на 1500 м (мин, сек) | 8,20 | 8,05 | 6,50 | 8,55 | 8,29 | 7,14 |
| Бег на 2000 м (мин, сек) | 11,1 | 10,2 | 9,2 | 13,0 | 12,1 | 10,4 |
| Подтягивание из виса на высогой перекладине (кол-во раз) | 3 | 4 | 7 | — | — | — |
| Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см (кол-во раз) | 11 | 15 | 23 | 9 | 11 | 17 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 13 | 18 | 28 | 7 | 9 | 14 |
| Наклон вперед из положения стоя (см) | +3 | +5 | +9 | +4 | +6 | +13 |
| Челночный бег 3×10 м (сек) | 9,0 | 8,7 | 7,9 | 9,4 | 9,1 | 8,2 |
| Прыжок в длину с разбега (см) | 270 | 280 | 335 | 230 | 240 | 300 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 150 | 160 | 180 | 135 | 145 | 165 |
| Метание мяча весом 150 г (м) | 24 | 26 | 33 | 16 | 18 | 22 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин) | 32 | 36 | 46 | 28 | 30 | 40 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Бег на лыжах на 2 км (мин, сек) | 14,1 | 13,5 | 12,3 | 15,0 | 14,4 | 13,3 |
| Туристский поход с проверкой туристических навыков (км) | 5 | | | | | |
| Прыжки через скакалку (кол-во раз) | 70 | 80 | 90 | 80 | 90 | 100 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Упражнения, от 13 до 15 лет** | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **«3»** | **«4»** | **«5»** | **«3»** | **«4»** | **«5»** |
| Бег на 30 м (сек) | 5,3 | 5,1 | 4,7 | 5,6 | 5,4 | 5,0 |
| Бег на 60 м (сек) | 9,6 | 9,2 | 8,2 | 10,6 | 10,4 | 9,6 |
| Бег на 2000 м (мин, сек) | 10,0 | 9,4 | 8,1 | 12,1 | 11,4 | 10,0 |
| Бег на 3000 м (мин, сек) | 15,2 | 14,5 | 13,0 | — | — | — |
| Подтягивание из виса на высогой перекладине (кол-во раз) | 6 | 8 | 12 | — | — | — |
| Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см (кол-во раз) | 13 | 17 | 24 | 10 | 12 | 18 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 20 | 24 | 36 | 8 | 10 | 15 |
| Наклон вперед из положения стоя (см) | +4 | +6 | +11 | +5 | +8 | +15 |
| Челночный бег 3×10 м (сек) | 8,1 | 7,8 | 7,2 | 9,0 | 8,8 | 8,0 |
| Прыжок в длину с разбега (см) | 340 | 355 | 415 | 275 | 290 | 340 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 170 | 190 | 215 | 150 | 160 | 180 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Метание мяча весом 150 г (м) | 30 | 34 | 40 | 19 | 21 | 27 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин) | 35 | 39 | 49 | 31 | 34 | 43 |
| Бег на лыжах на 3 км (мин, сек) | 18,5 | 17,4 | 16,3 | 22,3 | 21,3 | 19,3 |
| Бег на лыжах на 5 км (мин, сек) | 30,0 | 29,1 | 27,0 | — | — | — |
| Туристский поход с проверкой туристических навыков (км) | 10 | | | | | |
| Прыжки через скакалку (кол-во раз) | 100 | 105 | 115 | 110 | 115 | 125 |