Частное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа

«Общеобразовательный центр «Школа»

«Рассмотрено» на заседании МО протокол № 1 от 28.08 2018 г.	«Согласовано» Зам. Директора по УВР _____ /Чигирева Е.В.. / «29» 08 2018 г.	«Утверждаю» Директор ЧОУ СОШ ОБОЦ «Школа» _____ /Сидорова С.И./ «30» 08 2018 г.

Рабочая программа
по физической культуре

Составлена на основе Примерной программы по физической культуре, Рабочих программ предметной линии учебников Виленского М.Я., Ляха В.И.. 5 – 9 классы.

г. Тольятти Самарской области

Рабочая программа по физической культуре

Пояснительная записка

Программа составлена на основе Примерной программы по физической культуре, Рабочих программ предметной линии учебников Виленского М.Я., Ляха В.И. 5 – 9 классы.

Программа включает в себя следующие разделы (темы):

Гимнастика с основами акробатики.

Лёгкая атлетика.

Лыжные гонки.

Спортивные игры.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Программа реализована в следующем УМК:

Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников Виленского М.Я., Ляха В.И. 5-9 классы. ФГОС М:«Просвещение», 2014 Физическая культура. 5 – 7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / [М.Я.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова], под. ред. М.Я.Виленского. – М.: «Просвещение», 2009.

Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / [М.Я.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова], под. ред. М.Я.Виленского. – М.: «Просвещение», 2010.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА.

Раздел: ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

История и современное развитие физической культуры

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

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

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

Физическая культура человека

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

Раздел: СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

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

Оценка эффективности занятий физической культурой

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

Раздел: ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Подъёмы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры.Баскетбол. *Игра по правилам.*

Волейбол. *Игра по правилам.*

Футбол. *Игра по правилам.*

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Планируемые результаты.

В результате изучения курса «Физическая культура» учащиеся должны:

Знать или иметь представление:

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствование физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку	9,2	10,2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 мс Прыжок в длину с места, см Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	12 180	165 18
К выносливости	Бег 2000 м Передвижение на лыжах 2 км	8 мин 50 с 16 мин 30с	10 мин 20 с 21 мин
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	10,0 12,0	14,0 10,0

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

• понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических,психических и нравственных качеств;

• понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

• понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

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

• уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

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

В области трудовой культуры:

• добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

• рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

• поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

• восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

• понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

• восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

• владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

• владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

• владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

• владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

• владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

• владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

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

В области познавательной культуры:

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

• знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

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

В области нравственной культуры:

• способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

• умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

• способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

• способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

• способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

• способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

• способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

• способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

• способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и пред-ставлениями.

В области коммуникативной культуры:

• способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

• способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

• способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

• способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

• способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

• способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

• владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

• владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

• владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

• способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

• способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

• владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

• умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

• умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

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

В области эстетической культуры:

• красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

• хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

• культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

• владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

• владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

• владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

• владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

• владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

• умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Тематическое планирование уроков физической культуры

Тематический план (5 класс)

№ п/п	Разделы и темы	Количество часов
I	Знания о физической культуре	В процессе уроков
II	Способы физкультурно-оздоровительной деятельности	
III	Физическое совершенствование:	105
1	Гимнастика с элементами акробатики	18
2	Легкая атлетика	21
3	Лыжная подготовка	18
4	Спортивные игры	48
5	Общеразвивающие упражнения (в содержании соответствующих разделов программы)	
	Итого:	105

Календарно-тематическое планирование по физической культуре
5 класс (3 часа в неделю, всего за год 105 часов)

Основное содержание по темам	Характеристика видов деятельности учащихся	Кол-во часов	Дата (неделя)	Коррек тировка по датам
Знания о физической культуре				
История физической культуры. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх	Наши соотечественники - олимпийские чемпионы.	В процессе уроков		
Физическая культура человека	Познай себя, росто – весовые показатели. Регулярно контролируют длину своего тела, определяют темпы своего роста			
Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения	Зрение. Гимнастика для глаз. Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз			
Способы физкультурной деятельности				
Выбор упражнений и составление индивидуального комплекса для утренней зарядки	Выполняют разученные комплексы, оценивают по показателям	В процессе уроков		
Самонаблюдение и самоконтроль Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб	Измерение функциональных резервов организма как способ контроля за состоянием индивидуального здоровья. Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и приседания, измеряют пульс до и после нагрузки			
Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом	Первая помощь при травмах			
Гимнастика с основами акробатики		18		
Правила техники безопасности и страховки. Виды гимнастики.	Различают предназначение каждого вида гимнастики Овладевают правилами техники безопасности, страховки во время занятий физическими упражнениями	**1**		
Освоение строевых упражнений	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении Различают строевые команды, четко выполняют строевые	**2**		

	приемы			
Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении	Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа выученных упражнений	**З**		
Освоение общеразвивающих упражнений с предметами	Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа выученных упражнений	**З**		
Освоение и совершенствование висов и упоров. Мальчики: висы согнувшись, прогнувшись, подтягивание, «уголок»; Девочки: подтягивание из виса лежа, смешанные висы	Описывают технику упражнений и комбинаций на гимнастических брусьях. Составляют комбинации из числа выученных упражнений	**З**		
Освоение опорных прыжков. Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100 см).	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	**З**		
Освоение акробатических упражнений и комбинаций Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	**З**		
Развитие координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с г/скамейкой, на г/бревне. Эстафеты и игры с использованием г/упражнений и инвентаря. Упражнения на г/стенке. Упражнения на брусьях, перекладине, г/коне и козле. Акробатические упражнения. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей	**В процессе урока**		
Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	Лазанье по канату, шесту, г/лестнице. Подтягивание, упражнение в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Используют данные упражнения для развития силовых способностей, силовой выносливости	**В процессе урока**		
Развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	**В процессе урока**		
Развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для	**В**		

	плечевых локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника	**процессе урока**		
Знания о физической культуре	Значение г/упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости	**В процессе урока**		
Овладение организаторскими умениями	Помощь и страховка, демонстрация упражнений	**В процессе урока**		
	Легкая атлетика	21		
Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности	Изучают историю легкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных легкоатлетов. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности.	2		
Высокий старт от 10 до 15м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 30м, 60 м.	Описывают технику спринтерского бега, осваивают самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки	2+2[1]		
Бег в равномерном темпе 10-12 минут. Бег на 1000м	Описывают технику длительного бега, осваивают самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки	2+2		
Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно и устраняют характерные ошибки.	2+2		
Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.	Взаимодействуют со сверстниками в совместном освоении прыжковых упражнений.	1+2		
Метание малого мяча в цель и на дальность	Метание теннисного с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния 6-8м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Броски набивного мяча (2кг) разными способами с места, с шага; снизу вверх. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90, после приседания	2+2		

1 Указаны часы в 1 и 2 полугодии соответственно

	Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.			
Развитие координационных способностей	Челночный бег, бег с изменением направления, скорости. Бег, прыжки с преодолением препятствий. Применяют разученные упражнения для развития координационных способностей.	В процессе уроков		
Развитие выносливости	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности. Минутный бег, эстафета, круговая тренировка. Применяют разученные упражнения на развитие выносливости	В процессе уроков		
Развитие скоростно-силовых способностей	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений. Толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей. Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	В процессе уроков		
Развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью. Применяют разученные упражнения на развитие скоростных способностей	В процессе уроков		
Знания о физической культуре	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений, представление о темпе, скорости и объёме л/а упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.	В процессе уроков		
Овладение организаторскими умениями	Измерение результатов, подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий. Используют разученные упражнения самостоятельно, осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время	В процессе уроков		

	этих занятий. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике			
Лыжная подготовка (лыжные гонки)		18		
Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности	История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности. Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения.	1		
Попеременный двухшажный ход	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдая правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.	3		
Одновременный бесшажный ход.		3		
Подъём «полуёлочкой».		2		
Торможение «плугом».		3		
Повороты переступанием.		3		
Передвижение на лыжах 3 км.		3		
Знания	Применение лыжных мазей, требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Оказание помощи при травмах и обморожениях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	В процессе уроков		
Спортивные игры. Баскетбол		**15**		
Краткая характеристика вида спорта. Правила техники безопасности.	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности. Изучают историю баскетбола. Овладевают основными приемами игры в баскетбол	**1**		
Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперёд.	Описывают технику передвижений, остановок, поворотов и стоек, изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками.	**1**		
Остановки двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.		**1**		
Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке,	Описывают технику передвижений, остановок, поворотов и стоек, изучаемых игровых приемов и действий,	**1**		

остановка, поворот, ускорение).	осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками.			
Ловля и передача двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника	Описывать технику ловли и передачи мяча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, в тройках в квадрате, круге). Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Соблюдают правила безопасности.	**1**		
Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	Описывать технику ведения мяча	**1**		
Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	Описывать технику ведения мяча	**1**		
Броски одной и двумя руками с места и в движении.	Описывают технику бросков мяча после ведения, ловли без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины -3,60м. Взаимодействуют со сверстниками.	**1**		
Вырывание и выбивание мяча.	Описывать индивидуальную техники защиты. Взаимодействовать со сверстниками. Соблюдают правила безопасности	**1**		
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	**1**		
Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди», «Мяч капитану»	Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают ТБ. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	**2**		

Игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. комплексное развитие психомоторных способностей	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику, управляют своими эмоциями.	**1**		
Овладение игрой по упрощенным правилам мини-баскетбола.		**2**		
Волейбол		**15**		
Краткая характеристика вида спорта. Техника безопасности	История волейбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности. Изучают историю волейбола. Овладевают основными приемами игры в волейбол	**1**		
Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег, выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	Описывают технику передвижений, остановок, поворотов и стоек, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками.	**1**		
Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).		**1**		
Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой, через сетку.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками.	**2**		
Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания 2:2, 3:2, 3:3 на укороченных площадках.	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику, управляют своими эмоциями.	**2**		

Развитие координационных способностей.	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, бег, метание, жонглирование, на быстроту реакции, прыжки в заданном ритме; упражнения с мячом, выполняемые в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3	В процессе уроков		
Развитие выносливости	Эстафеты, круговая тренировка, п/и с мячом, двусторонние игры до 12 мин. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для развития выносливости	В процессе уроков		
Развитие скоростно-силовых и скоростных способностей	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в различных стойках с максимальной частотой в течение 7-10с. П/и и эстафеты с мячом и без мяча. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для развития скоростно-силовых и скоростных способностей.	В процессе уроков		
Освоение техники нижней прямой подачи с расстояния 3-5м от сетки	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности.	**2**		
Освоение техники прямого нападающего удара после подбрасывания партнером.	Описывают технику прямого нападающего удара, изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности.	**2**		
Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	**2**		

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (6:0) без изменения позиций игроков.	Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают ТБ. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	**2**		
Знания о спортивной игре	Терминология, техника ловли, передачи, ведения мяча или броска, тактика нападения (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная)	В процессе уроков		
Овладение организаторскими умениями	Организация и проведение п/и и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.	В процессе уроков		
Гандбол		**18**		
Краткая характеристика вида спорта. Требование к технике безопасности	История гандбола. Основные правила игры в гандбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности. Изучают историю гандбола. Овладевают основными приемами игры в гандбол	**1**		
Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	Описывают технику передвижений, остановок, поворотов и стоек, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками.	**1**		
Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).		**1**		
Ловля передача мяча двумя руками на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройке, круге, квадрате).	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками.	**2**		
Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками.	**2**		

ведущей и неведущей рукой				
Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками.	**2**		
Вырывание и выбивание мяча. Блокирование броска	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками.	**1**		
Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владений мячом	Моделируют технику освоенных игровых приемов и действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникших в процессе игровой деятельности	**2**		
Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0) Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игры, соблюдают технику безопасности .Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникших в процессе игровой деятельности	**3**		
Игра по упрощенным правилам мини-гандбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2,3:3	Организуют совместные занятия ручным мячом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в ручной мяч, как средство активного отдыха.	**3**		

Тематический план (6 класс)

№ п/п	Разделы и темы	Количество часов
I	Знания о физической культуре	В процессе уроков
II	Способы физкультурно-оздоровительной деятельности	
III	Физическое совершенствование:	105
1	Гимнастика с элементами акробатики	18
2	Легкая атлетика	21
3	Лыжная подготовка	18
4	Спортивные игры	48
5	Общеразвивающие упражнения (в содержании соответствующих разделов программы)	
	Итого:	105

Календарно-тематическое планирование по физической культуре
6 класс (3 часа в неделю, всего за год 105 часов)

Основное содержание по темам	Характеристика видов деятельности учащихся	Кол-во часов	Дата (неделя)	Коррек тировка по датам
Знания о физической культуре				
История физической культуры. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр	Наши соотечественники - олимпийские чемпионы.	В процессе уроков		
Физическая культура человека. Правильная и неправильная осанка	Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Составляют индивидуальные комплексы с предметом на голове			
Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом	Наложение повязок и жгутов, переноска пострадавших			
Способы физкультурной деятельности				
Самостоятельные занятия физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуального к-са для физкультминуток	Выполняют разученные комплексы, оценивают по показателям	В процессе уроков		
Самонаблюдение и самоконтроль. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб	Измерение функциональных резервов организма как способ контроля за состоянием индивидуального здоровья. Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и приседания, измеряют пульс до и после нагрузки			
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.	Осваивают упражнения и простейшие программы для организации самостоятельных тренировок и развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных, координационных качеств			
Гимнастика с основами акробатики		18		
Правила техники безопасности и страховки. История гимнастики.	Запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов Овладевают правилами техники безопасности, страховки во время занятий физическими упражнениями	**1**		

Освоение строевых упражнений Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы	**2**		
Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении	Описывают технику общеразвивающих упражнений в парах. Составляют комбинации из числа выученных упражнений.	**3**		
Освоение общеразвивающих упражнений с предметами	Описывают технику, составляют комбинации из числа выученных упражнений. Мальчики с гантелями (1-3 кг), девочки с обручами	**3**		
Освоение и совершенствование висов и упоров.Мальчики: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор, махом назад соскок, сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь, соскок с поворотом, размахивание с изгибами, вис лежа, вис присев.	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	**3**		
Акробатические упражнения и комбинации Два кувырка вперед слитно; «мост» из положения стоя с помощью.	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	**3**		
Опорные прыжки Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см)	Описывают технику данных упражнений.	**3**		
Развитие координационных способностей	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. брусьях, перекладине, г/коне и козле. Упражнения с г/скамейкой, на г/бревне, на г/стенке. Акробатические упражнения. Эстафеты и игры с использованием г/упражнений и инвентаря. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей	**В процессе урока**		
Развитие силовых способностей и силовой выносливости	Лазанье по канату, шесту, г/лестнице. Подтягивание, упражнение в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами	**В процессе урока**		

	Используют данные упражнения для развития соловых способностей, силовой выносливости			
Развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча	**В процессе урока**		
Развитие гибкости	Упражнения с партнером, акробатические, на г/стенке. Используют данные упражнения для развития гибкости	**В процессе урока**		
Знания о физической культуре	Помощь и страховка, демонстрация упражнений	**В процессе урока**		
Овладение организаторскими умениями	Выполнение обязанностей командира отделения, установка и уборка снарядов	**В процессе урока**		
Легкая атлетика		21		
Требования к технике безопасности Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья	Правила техники безопасности. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей	1+1		
Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.	Описывают технику, осваивают самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки	**2+2**		
Бег в равномерном темпе до 15 минут Бег на 1200м.	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств	**2+2**		
Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно и устраняют характерные ошибки.	**2+2**		
Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.	Взаимодействуют со сверстниками в совместном освоении прыжковых упражнений.	**2+2**		

Метание малого мяча в цель с расстояния 8-10 м Метание малого мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Броски набивного мяча (2кг)	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор на 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния 8-10м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений	**1+2**		
Развитие выносливости	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафета, круговая тренировка. Применяют разученные упражнения на развитие выносливости	**В процессе уроков**		
Развитие скоростно-силовых способностей	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений. Толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей. Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	**В процессе уроков**		
Развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.	**В процессе уроков**		
Знания о физической культуре	Влияние лёгкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений, представление о темпе, скорости и объёме л/а упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты силы, координационных	**В процессе урока**		

	способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.			
Овладение организаторскими умениями	Измерение результатов, подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий. Используют разученные упражнения самостоятельно, осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике	**В процессе урока**		
Лыжная подготовка (лыжные гонки)		18		
Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности	История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности. Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения.	**1**		
Одновременный двухшажный ход	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдая правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.	**3**		
Одновременный бесшажный ход		**3**		
Подъём «ёлочкой»		**2**		
Торможение и повороты упором		**3**		
Прохождение дистанции 3,5 км.		**3**		
Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок». «С горки на горку» и др.		**3**		
Знания	Применение лыжных мазей, требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Оказание помощи при травмах и обморожениях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	**В процессе уроков**		

Спортивные игры. Баскетбол		**15**		
Краткая характеристика вида спорта. Требование к технике безопасности	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности. Изучают историю баскетбола. Овладевают основными приемами игры в баскетбол	**1**		
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановки двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками.	**2**		
Освоение ловли и передачи мяча на месте и в движении	Ловля и передача двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, в тройках в квадрате, круге). Описывать технику. Взаимодействовать со сверстниками.	**2**		
Освоение техники ведения мяча	Ведение мяча в средней, низкой и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	**2**		
	Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.			
Овладение техникой бросков мяча.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины -3,60м. Описывают технику. Взаимодействуют со сверстниками.	**2**		

Освоение индивидуальной техники защиты	Вырывание и выбивание мяча. Описывать технику. Взаимодействовать со сверстниками. Соблюдают правила безопасности	**1**		
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	**1**		
Освоение тактики игры	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают ТБ. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	**2**		
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику, управляют своими эмоциями.	**2**		
Волейбол		**15**		
Краткая характеристика вида спорта. Требование к технике безопасности	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности. Изучают историю волейбола. Овладевают основными приемами игры	**1**		

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег, выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть ид р.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками.	**1**		
Освоение техники приёма и передач мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	Передачи мяча над собой То же через сетку. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками.	**2**		
Освоение техники приёма и передач мяча над собой, через сетку	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками.	**2**		
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания 2:2, 3:2, 3:3 на укороченных площадках. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику, управляют своими эмоциями.	**2**		
Развитие координационных способностей.	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, бег, метание, жонглирование, на быстроту реакции, прыжки в заданном ритме; упражнения с мячом, выполняемые в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3	**В процессе уроков**		

Развитие выносливости	Эстафеты, круговая тренировка, п/и с мячом, двусторонние игры до 12 мин. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для развития выносливости	**В процессе уроков**		
Развитие скоростно-силовых и скоростных способностей.	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в различных стойках с максимальной частотой в течение 7-10с. П/и и эстафеты с мячом и без мяча. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для развития выносливости. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метанием на дальность т в цель.	**В процессе уроков**		
Освоение техники нижней прямой подачи	Нижняя прямая подача с 3-6м через сетку. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности.	**2**		
Освоение техники прямого нападающего удара	Прямого нападающий удар после подбрасывания партнером. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности.	**2**		
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	**1**		

Освоение тактики игры	Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают ТБ. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	**2**		
Знания о спортивной игре	Терминология, техника ловли, передачи, ведения мяча или броска, тактика нападения (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная)	**В процессе уроков**		
Овладение организаторскими умениями	Организация и проведение п/и и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.	**В процессе уроков**		
Гандбол		**18**		
Краткая характеристика вида спорта. Требование к технике безопасности	История гандбола. Основные правила игры в гандбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности. Изучают историю гандбола. Овладевают основными приемами игры в гандбол	**1**		
Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.		**1**		
Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом	Описывают технику передвижений, остановок, поворотов и стоек, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками.	**1**		
Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).		**1**		

Ловля передача мяча двумя руками на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками.	**2**		
Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками.	**2**		
Бросок мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками.	**2**		
Перехват мяча. Игра вратаря.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками.	**2**		
Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владений мячом	Моделируют технику освоенных игровых приемов и действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникших в процессе игровой деятельности	**2**		
Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0) Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игры, соблюдают технику безопасности . Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникших в процессе игровой деятельности	**2**		
Игра по упрощенным правилам мини-гандбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2,3:3	Организуют совместные занятия ручным мячом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в ручной мяч, как средство активного отдыха.	**2**		

Тематический план (7 класс)

№ п/п	Разделы и темы	Количество часов
I	Знания о физической культуре	В процессе уроков
II	Способы физкультурно-оздоровительной деятельности	
III	Физическое совершенствование:	105
1	Гимнастика с элементами акробатики	18
2	Легкая атлетика	24
3	Лыжная подготовка	18
4	Спортивные игры	45
5	Общеразвивающие упражнения (в содержании соответствующих разделов программы)	
	Итого:	105

Распределение учебного материала (7 класс)

№ п/п	**Разделы и темы**	**Количество часов**	**Примечание**
I	**Базовая часть**	**81**	
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков	
1.2	Легкая атлетика	21+3	3 часа из вариативной части
1.3	Спортивные игры:	18+6+21	6 часов из раздела единоборств, 21часа из вариативной части
1.3.1	баскетбол	18	
1.3.2	волейбол	27	
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	18	
1.5	Лыжная подготовка	18	
1.6	Элементы единоборств		отсутствие специализированного зала и специального покрытия, часы

			распределены на спортивные игры
II	**Вариативная часть**	**24**	Обусловлена региональными особенностями, по выбору учителя, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта. Часы распределены на спортивные игры-21 час и легкую атлетику-3 часа
	Итого:	**105 часов**	

Календарно-тематическое планирование по физической культуре

7 класс (3 часа в неделю, всего за год 105 часов)

Основное содержание по темам	Характеристика видов деятельности учащихся	Кол-во часов	Дата (неделя)	Коррек тировка по датам
Знания о физической культуре				
История физической культуры. Физическая культура в современном обществе	ФКиС в Российской Федерации на современном этапе. Положение Федерального закона «О физической культуре и спорте».	В процессе уроков		
Всестороннее и гармоничное физическое развитие	Вредные привычки. Допинг.			
Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения	Психологические особенности возрастного развития. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма.			
Способы физкультурной деятельности				
Выбор упражнений и составление индивидуального к-са для утренней зарядки	Выполняют разученные комплексы, оценивают по показателям	В процессе уроков		
Самонаблюдение и самоконтроль Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб	Измерение функциональных резервов организма как способ контроля за состоянием индивидуального здоровья. Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и приседания, измеряют пульс до и после нагрузки			
Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом	Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.			
Гимнастика с основами акробатики		18		
Правила техники безопасности и приемы страховки	Овладевают правилами техники безопасности, страховки во время занятий физическими упражнениями	1		
Освоение строевых упражнений.	Выполнение команд «Пол-оборота направо!» «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!» Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приемы.	2		

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении	Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа выученных упражнений.	3		
Освоение общеразвивающих упражнений с предметами	Описывают технику, составляют комбинации из числа выученных упражнений.	3		
Освоение и совершенствование висов и упоров. Мальчики: Подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на н. жердь	Описывают технику, составляют комбинации из числа выученных упражнений на гимнастических брусьях	3		
Освоение опорных прыжков. М: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-115см); Д: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105-110см);	Описывают технику опорных прыжков	3		
Освоение акробатических упражнений М: Кувырок вперед - стойка на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами; Д: кувырок назад в полушпагат	Описывают технику акробатических упражнений, составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	3		
Развитие координационных способностей	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с г/скамейкой, на г/бревне, на г/стенке, брусьях, перекладине, г/коне и козле. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного г/мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием г/упражнений и инвентаря. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей	В процессе урока		
Развитие силовых способностей и силовой выносливости	Лазанье по канату, шесту, г/лестнице. Подтягивание, упражнение в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Используют данные упражнения для развития соловых способностей, силовой выносливости	В процессе урока		

Развитие скоростно-силовых способностей.	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча Используют данные упражнения для развития соловых способностей, силовой выносливости	В процессе урока		
Развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с предметами.	В процессе урока		
Знания о физической культуре	Значение г/упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Упражнения для разогревания; основы выполнения г/упражнений	В процессе урока		
Овладение организаторскими умениями	Помощь и страховка, демонстрация упражнений. Составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.	В процессе урока		
Легкая атлетика		24		
Требования к технике безопасности Представление о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений	Правила техники безопасности. Раскрывают понятия о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие физических качеств	2		
Высокий старт от 30 до 40м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м.	Описывают технику беговых упражнений, осваивают самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки	2+2		

Бег в равномерном темпе м: до 20мин, д: 15мин Бег на 1500м	Описывают технику*длительного бега*, осваивают самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки *техникой*	1+3		
Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно и устраняют характерные ошибки.	2+2		
Совершенствование техники прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега.	Взаимодействуют со сверстниками в совместном освоении прыжковых упражнений.	2+2		
Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, с шага, с двух шагов, с трех, горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния 10-12м. Метание мяча весом 150 гр с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м на дальность и заданное расстояние. Броски набивного мяча (2кг). Ловля набивного мяча двумя руками после броска	*Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.* Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, с шага, с двух шагов, с трех, горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния 10-12м, партнёра, после броска вверх. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.	2+4		
Развитие выносливости	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, 6-тиминутный бег, эстафета, круговая тренировка, Применяют разученные упражнения на развитие выносливости	В процессе уроков		
Развитие скоростно-силовых способностей	Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений. Толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей. Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	В процессе урока		
Развитие скоростных способностей	Эстафеты со стартом из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, челночный бег	В процессе урока		

	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.			
Знания о физической культуре	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений, представление о темпе, скорости и объёме л/а упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.	В процессе урока		
Овладение организаторскими умениями	Измерение результатов, подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий. Используют разученные упражнения самостоятельно, осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике	В процессе уроков		
Лыжная подготовка (лыжные гонки)		18		
Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности	История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности. Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения.	1		
Одновременный одношажный ход.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдая	3		
Подъём в гору скользящим шагом.		3		
Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.		2		

Поворот на месте махом.	правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.	3		
Прохождение дистанции 4 км.		3		
Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка»		3		
Знания	Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей, требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Оказание помощи при травмах и обморожениях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	В процессе уроков		
Спортивные игры. Баскетбол		18		
Краткая характеристика вида спорта. Требование к технике безопасности	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности. Изучают историю баскетбола. Овладевают основными приемами игры в баскетбол	1		
Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановки двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	Описывают технику передвижений, остановок, поворотов и стоек, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками.	2		
Ловля и передача двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, в тройках в квадрате, круге).	Описывать технику ловли и передачи мяча. Взаимодействовать со сверстниками.	1		
Ведение мяча в средней, низкой и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	Описывают технику. Взаимодействуют со сверстниками.	2		

Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. С пассивным сопротивлением защитника.	Описывают технику. Взаимодействуют со сверстниками.	2		
Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины -4,80м с пассивным сопротивлением.	Овладение техникой. Описывают технику бросков мяча. Взаимодействуют со сверстниками.	2		
Освоение индивидуальной техники защиты. Перехват мяча.	Описывать технику. Взаимодействовать со сверстниками. Соблюдают правила безопасности	2		
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	1		
Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.		1		
Освоение тактики игры Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают ТБ. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	2		
Игра по правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику, управляют своими эмоциями.	2		
Волейбол		27		

Краткая характеристика вида спорта. Требование к технике безопасности	История волейбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности. Овладевают основными приемами игры в волейбол	1		
Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег, выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками.	2		
Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).		3		
Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками.	3		
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику, управляют своими эмоциями.	3		
Игры и игровые задания 2:2, 3:2, 3:3 на укороченных площадках.		3		

Развитие координационных способностей.	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом (бег, метание, жонглирование, на быстроту реакции, прыжки в заданном ритме; упражнения с мячом, выполняемые в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3	В процессе урока		
Развитие выносливости	Эстафеты, круговая тренировка, п/и с мячом, двусторонние игры до 12 мин. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для развития выносливости	В процессе урока		
Развитие скоростно-силовых и скоростных способностей.	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в различных стойках с максимальной частотой в течение 7-10с П/и и эстафеты с мячом и без мяча. Прием мяча снизу на месте и после перемещения. То же через сетку. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для развития выносливости.	В процессе урока		
Освоение техники нижней прямой **подачи** с расстояния 3-6 м от сетки.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности.	3		
Освоение техники прямого нападающего **удара** после подбрасывания партнером.	Описывают технику прямого нападающий удара, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности.	3		
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	3		

Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения.	Позиционное нападение с изменением позиций. Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают ТБ. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	3		
Знания о спортивной игре	Терминология, техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападения (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная); Правила и организация игры.	В процессе уроков		
Овладение организаторскими умениями	Организация и проведение п/и и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.	В процессе уроков		

Распределение учебного материала (8 класс)

№ п/п	Разделы и темы	Количество часов	Примечание
I	**Базовая часть**	**84**	
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков	
1.2	Легкая атлетика	21+3	3 часа из вариативной части
1.3	Спортивные игры:	18+9+18	9 часов из раздела единоборств, 18 часов из вариативной части
1.4	баскетбол	18	
1.5	волейбол	27	
1.6	Гимнастика с элементами акробатики	18	
1.7	Лыжная подготовка	18	
1.8	Элементы единоборств		отсутствие специализированного зала и специального покрытия, часы распределены на спортивные игры
II	**Вариативная часть**	**21**	Обусловлена региональными особенностями, по выбору учителя, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта. Часы распределены на спортивные игры- 18 часов и на легкую атлетику-3 часа
	Итого:	**105 часов**	

Тематический план (8 класс)

№ п/п	Разделы и темы	Количество часов
I	Знания о физической культуре	В процессе уроков
II	Способы физкультурно-оздоровительной деятельности	
III	Физическое совершенствование:	105
1	Гимнастика с элементами акробатики	18
2	Легкая атлетика	24
3	Лыжная подготовка	18
4	Спортивные игры	45
5	Общеразвивающие упражнения (в содержании соответствующих разделов программы)	
	Итого:	105

Календарно-тематическое планирование по физической культуре

8 класс (3 часа в неделю, всего за год 105 часов)

Основное содержание по темам	**Характеристика видов деятельности учащихся**	**Кол-во часов**	Дата (неделя)	Коррек тировка по датам
Знания о физической культуре		В процессе уроков		
Физическое развитие человека. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма. Психические процессы в обучении двигательным действиям	Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития. Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям.			
Способы физкультурной деятельности		В процессе уроков		
Самонаблюдение и самоконтроль. Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий			
Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Основы обучения и самообучения двигательным действиям.	Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила ее освоения в самостоятельных занятиях.			
Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.	Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом			
Баскетбол		18		
Краткая характеристика вида спорта. Требование к технике безопасности	Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности.	1		

	Изучают историю баскетбола. Овладевают основными приемами игры в баскетбол			
Закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	1		
Закрепление техники ловли и передачи мяча.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	1		
Закрепление техники ведения мяча	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	1		
Закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	2		
Закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.	Описывают технику изучаемых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	2		
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	2		
Закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях на одну корзину	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.	2		
Нападение быстрым прорывом		2		
Взаимодействие двух игроков в нападении и защите	Моделируют тактику освоенных игровых	2		

	действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности			
Игра по упрощенным правилам баскетбола.	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.	2		
Волейбол.		27		
Краткая характеристика вида спорта. Требование к технике безопасности	Основные правила игры в волейбол Основные приёмы игры. Правила техники безопасности. Овладевают основными приемами игры в волейбол	**1**		
Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Описывают технику. Устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками	2		
Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	3		
Игра по упрощенным правилам волейбола.	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.	3		
Развитие координационных способностей Дальнейшее обучение технике движений.	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.	3		
Развитие выносливости	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости	2		
Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей	2		
Закрепление техники прямого нападающего удара	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	3		
Закрепление техники перемещений, владения мячом	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов.	2		
Совершенствование координационных способностей	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий	3		
Закрепление тактик игры.	Соблюдают правила безопасности	3		

Знания о спортивной игре	Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий	В процессе уроков		
Гимнастика с элементами акробатики		18		
Техника безопасности, страховка и помощь во время занятий	Овладевают правилами техники безопасности, страховки во время занятий физическими упражнениями	1		
Освоение строевых упражнений	Различают строевые команды. Четко выполняют строевые приемы.	2		
Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении	Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений	3		
Освоение общеразвивающих упражнений с предметами	Описывают технику упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.	3		
Освоение и совершенствование висов и упоров Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	3		
Освоение опорных прыжков. Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110-115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90º (кони в ширину, высота 110 см).	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	3		
Освоение акробатических упражнений. Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене;	Описывают технику акробатических упражнений	3		

кувырки вперед и назад.				
Совершенствование координационных способностей	Используют гимнастические, акробатические и упражнения единоборства для развития координационных способностей	В процессе уроков		
Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости.	Используют данные упражнения для развития соловых способностей и силовой выносливости.	В процессе уроков		
Совершенствование скоростно-силовых способностей	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	В процессе уроков		
Развитие гибкости	Используют данные упражнения для развития гибкости	В процессе уроков		
Знания о физической культуре. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки. Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей.	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей	В процессе уроков		
Овладение организаторскими умениями. Составление простейших комбинаций упражнений	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений	В процессе уроков		
Легкая атлетика		**24**		
Требования к технике безопасности Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях	Правила техники безопасности. Раскрывают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях	1+1		
Овладение техникой спринтерского бега. Низкий старт до 30 м - от 70 до 80 м - до 70 м	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения	2+2		

Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей	2+4		
Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений	3+3		
Овладение техникой метания мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) (девушки – с расстояния 12-14 м, юноши-до 16 м). Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с мечта	Описывают технику. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений	2+4		
Развитие скоростно-силовых способностей	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	В процессе уроков		
Знания о физической культуре	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности	В процессе уроков		
Лыжная подготовка		18		
Требования к технике безопасности. Помощь при обморожениях и травмах	Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения.	1		
Одновременный одношажный ход (стандартный вариант).	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов. Соблюдают правила безопасности.	3		
Коньковый ход.		4		
Торможение и поворот «плугом».		3		
Прохождение дистанции 4,5 км.		4		
Игры «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».		3		
Знания. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта.	Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья.			

Распределениеучебногоматериала (9 класс)

№ п/п	Разделы и темы	Количество часов	Примечание
I	**Базоваячасть**	**84**	
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков	
1.2	Легкая атлетика	21	
1.3	Спортивные игры:	18+9+18	9 часов из раздела единоборств, 18 часов из вариативной части
1.4	баскетбол	18	
1.5	волейбол	27	
1.6	Гимнастика с элементами акробатики	18	
1.7	Лыжная подготовка	18	
1.8	Элементы единоборств		отсутствие специализированного зала и специального покрытия, часы распределены на спортивные игры
II	**Вариативная часть**	**18**	Обусловлена региональными особенностями, по выбору учителя, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта. Часы распределены на спортивные игры - 18 часов
	Итого:	**102 часа**	

Тематический план (9класс)

№ п/п	Разделы и темы	Количество часов
I	Знания о физической культуре	В процессе уроков
II	Способы физкультурно-оздоровительной деятельности	
III	Физическое совершенствование:	102
1	Гимнастика с элементами акробатики	**18**
2	Легкая атлетика	21
3	Лыжная подготовка	**18**
4	Спортивные игры	45
5	Общеразвивающие упражнения (в содержании соответствующих разделов программы)	
	Итого:	102

Календарно-тематическое планирование по физической культуре
9 класс (3 часа в неделю, всего за год 102 часа)

Основное содержание по темам	**Характеристика видов деятельности учащихся**	**Кол-во часов**	Дата (неделя)	Коррек тировка по датам
Знания о физической культуре		В процессе уроков		
Физическое развитие человека. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма. Психические процессы в обучении двигательным действиям	Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития. Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям.			

Способы физкультурной деятельности		В течение уроков		
Самонаблюдение и самоконтроль. Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий			
Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Основы обучения и самообучения двигательным действиям.	Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила ее освоения в самостоятельных занятиях.			
Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.	Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом			
Баскетбол		18		
Краткая характеристика вида спорта. Требование к технике безопасности	Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности.	**1**		
Закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	1		
Закрепление техники ловли и передачи мяча.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	1		
Закрепление техники ведения мяча	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	1		
Закрепление техники бросков мяча.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе	2		

	совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.			
Освоение индивидуальной техники защиты. Закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.	Описывают технику изучаемых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	2		
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	2		
Закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях на одну корзину	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.	2		
Нападение быстрым прорывом	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	2		
Взаимодействие двух игроков в нападении и защите		2		
Игра по упрощенным правилам баскетбола.	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.	2		
Волейбол.		27		
Краткая характеристика вида спорта. Требование к технике безопасности	Основные правила игры в волейбол Основные приёмы игры. Правила техники безопасности. Овладевают основными приемами игры в волейбол	**1**		
Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Описывают технику. Устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками	2		
Передача мяча у сетки, в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	2		
Игра по упрощенным правилам волейбола.	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.	3		
Развитие выносливости	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости	2		

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей	2		
Обучение технике прямого нападающего удара при встречных передачах	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	3		
Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача в заданную часть площадки	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	3		
Закрепление техники перемещений, владения мячом	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов.	3		
Совершенствование координационных способностей	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий	3		
Обучение тактике игры. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите	Моделируют тактику освоенных игровых действий и приемов.	3		
Знания о спортивной игре	Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий	В процессе уроков		
Гимнастика с элементами акробатики		18		
Техника безопасности, страховка и помощь во время занятий	Овладевают правилами техники безопасности, страховки во время занятий физическими упражнениями	1		
Освоение строевых упражнений	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре. Различают строевые команды. Четко выполняют строевые приемы.	2		
Упражнения без предметов на месте и в движении	Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений.	3		
Упражнения с предметами	Описывают технику упражнений с предметами.	3		
Освоение и совершенствование висов и упоров Мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	3		

о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь				
Освоение опорных прыжков. Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).	Описывают технику данных упражнений	3		
Освоение акробатических упражнений. Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и на руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега Девочки: равновесие на одной ноге; выпад вперед; кувырок вперед	Описывают технику акробатических упражнений составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	3		
Совершенствование координационных способностей	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей	В процессе уроков		
Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости.	Используют данные упражнения для развития соловых способностей и силовой выносливости.	В процессе уроков		
Совершенствование скоростно-силовых способностей	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	В процессе уроков		
Совершенствование двигательных способностей	Используют данные упражнения для развития гибкости	В процессе уроков		
Знания о физической культуре. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей	В процессе уроков		
Овладение организаторскими умениями. Составление простейших комбинаций упражнений	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений	В процессе уроков		
Легкая атлетика		**21**		
Требования к технике безопасности Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений	Правила техники безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок	1+1		
Овладение техникой спринтерского бега.	Описывают технику выполнения беговых упражнений,	2+2		

Низкий старт до 30 м - от 70 до 80 м - до 70 м	осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения			
Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей	2+3		
Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений	2+2		
Овладение техникой метания мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча 150 г с места на дальность в коридор 10м и на заданное расстояние Бросок набивного мяча (2 кг-д, 3 кг- ю) двумя руками из различных исходных положений с мечта	Описывают технику. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений	3+3		
Развитие скоростно-силовых способностей	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	В процессе уроков		
Знания о физической культуре	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности			
Лыжная подготовка		18		
Требования к технике безопасности. Помощь при обморожениях и травмах	Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов. Соблюдают правила безопасности.	1		
Попеременный четырехшажный ход.		3		
Переход с попеременных ходов на одновременные.		4		
Преодоление контруклона.		3		
Прохождение дистанции до 5 км.		4		
Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий		3		
Знания. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта.	Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья.	В процессе уроков		

Материально-техническое оснащение учебного процесса по предмету «Физическая культура»

Д – демонстрационный экземпляр ;
К – полный комплект (для каждого ученика);
Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 2)
П – комплект, необходимый для работы в группах

Материально-техническое обеспечение учебного предмета

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество	Примечания
Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы. – М.: Просвещение, 2011.	**1**	
2. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников Виленского М.Я., Ляха В.И. 5-9 классы. ФГОС . / В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2013	**1**	
3. Физическая культура. 5 – 7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / [М.Я.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова], под редМ.Я.Виленского. – М.: «Просвещение», 2009.	**К**	
Литература для учителя.		
1. Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»		
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания. – М., 2001г	**1**	
3. Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 5-9 классы. - Издательство «Первое сентября», 2002 г.	**1**	
4. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя. - Издательство Москва, 1998.	**1**	
Технические средства обучения		
Музыкальный центр		
Экранно-звуковые пособия		
Аудиозаписи	**Д**	
Учебно-практическое оборудование		
Стенка гимнастическая	**П**	
Комплект навесного оборудования (перекладина,	**П**	

мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)		
Мячи: набивной 1 и 2 кг, мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные	**К**	
Палка гимнастическая		
Скакалка детская	**К**	
Мат гимнастический	**П**	
Коврики гимнастические	**П**	
Кегли	**П**	
Обруч пластиковый детский	**П**	
Флажки: разметочные с опорой, стартовые	**П**	
Жилетки игровые с номерами	**Д**	
Гимнастические снаряды (козел, мостик, бревно, планка для прыжков в высоту, наклонная доска)	**П** **П** **П**	
Оборудование класса		
Станок хореографический	**Д**	