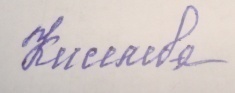
**МБОУ «Нижнекулойская средняя школа»**

**Верховажского района Вологодской области**



Принята «Согласована»

на заседании педагогического Зам. директора по УВР

совета №1

30 августа 2022 года

/О.А. Киселева/

30 августа 2022 года Приказ №45 от 30.08.2022 г.

**Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура»**

**для 6-9 классов**

Составитель:

Шутов А.В., учитель физической культуры

первая квалификационная категория

д.Урусовская, 2022 год

**Введение**

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» разработана в соответствии:

\*Федерального закона РФ от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

\*Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 ) - с последующими изменениями и дополнениями;

\*Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

\*Положения о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ по отдельным учебным предметам, дисциплинам, курсам, в том числе внеурочной деятельности МБОУ «Нижнекулойская средняя школа» по реализации ФГОС НОО и ФГОС ООО, ФГОС СОО

\*Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Нижнекулойская средняя школа»

\*Учебного плана в 6-9 классах МБОУ «Нижнекулойская средняя школа»

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» разработана на основе программы для общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания 1 – 11 классы» (авторы Лях В.И., Зданевич А.А).

Содержание учебного предмета «Физическая культура» включает 340 часов. Рассчитано на пять лет обучения для обучающихся 5 - 9 классов (5 - 9 класс - 68 часов в год).

Учебно-методический комплекс

Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А.Зданевича/ авт.-сост.А.Н.Каинов, Г.И.Курьерова. – Волгоград: Учитель, 2014 г.

[Физическая культура. 5-7 класс. Учебник для образовательных учреждений ФГОС. Под редакцией - М.Я.](https://www.labirint.ru/books/13197/) Виленского.

[Физическая культура. 8-9 класс.](https://www.labirint.ru/books/13197/" \t "_blank) [[Учебник для образовательных учреждений ФГОС. Под общей редакцией - В. И. Лях.](https://www.labirint.ru/books/13197/" \t "_blank)](https://www.labirint.ru/books/13197/)

В период чрезвычайных ситуаций, погодных условий, введения карантинных мероприятий по заболеваемости гриппом, ОРВИ и других инфекционных заболеваний, образовательный процесс осуществлять с использованием дистанционных технологий, «электронных дневников», социальных сетей и других форм.

**1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

1.1. **Личностные результаты**

1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

3) готовность к служению Отечеству, его защите;

4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

1.2. **Метапредметные результаты**

1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

- Универсальные учебные действия:

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

**- Регулятивные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

* самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
* оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
* ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
* оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
* выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
* организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
* сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

**- Познавательные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

* искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
* критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
* использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
* находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
* выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
* выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
* менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

**- Коммуникативные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

* осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
* при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
* координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
* развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
* распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

**1.3.** **Предметные результаты:**

**В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования:**

**Выпускник научится:**

* определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
* знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
* знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
* характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
* характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
* составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
* выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
* выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
* практически использовать приемы защиты и самообороны;
* составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
* определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
* проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
* владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Выпускник получит возможность научиться:**

* самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
* выполнять требования физической и спортивной подготовки;
* проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
* выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
* выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
* осуществлять судейство в избранном виде спорта;
* составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

**2.Содержание учебного предмета ( 340 часов)**

**6 класс (68 часов)**

**История физической культуры**

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр

# Физическая культура (основные понятия)

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств

# Физическая культура человека

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

# Легкая атлетика

Низкий старт. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (60 м и 100 м). Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча. Упражнения общей физической подготовки. Финиширование. Эстафетный бег. Прыжок в длину.Бег с препятствиями. Спринтерский бег. Кроссовый бег 1000-1500 м.

# Баскетбол

Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола, ловля и передача мяча с шагом, ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения скорости передвижения, с отскоком мяча на разную высоту; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. Бросок мяча в корзину одной рукой с места. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Упражнения общей физической подготовки. Технико-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и при передаче мяча с лицевой линии. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

# Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно. Акробатические упражнения *(мальчики):* прыжком кувырок вперед, кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке, стойка на голове и руках. Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла *(мальчики);* прыжок ноги врозь через гимнастического козла *(девочки).* Передвижения по гимнастическому бревну *(девочки):* поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек.

Упражнения на брусьях: наскок в упор и ходьба на руках; размахивание в упоре; соскок вперед с опорой на жердь; наскок в упор, фиксация упора углом; сед ноги врозь; размахивание в упоре, сед на бедре с последующим соскоком *(мальчики);* наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом с опорой на жердь; размахивания изгибами в висе на верхней жерди; перемахи одной и двумя в висе лежа на нижней жерди; выход из виса лежа на нижней жерди в сед на бедре с дохватом за верхнюю жердь, соскок *(девочки).* Вольные упражнения *(девочки):* комбинации с использованием простых движений типа зарядки; элементов хореографии и ритмической гимнастики (основные позиции ног с полуприседанием и приседанием, выставлением ноги в различных направлениях, маховыми движениями ногой, острым шагом, закрытым и открытым прыжком); танцевальных движений (приставного, переменного шага, шага галопа, польки). Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема *(мальчики);* лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали *(девочки).* Упражнения специальной физической и технической подготовки. Упражнения общей физической подготовки с отягощением офп-гто.

# Лыжные гонки

Одновременный двухшажный и попеременный двуххшажный ход. Передвижение с чередованием попеременных и одновременных ходов. Торможение боковым соскальзыванием. Одновременный одношажный ход. Передвижения с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом. Торможение «упором». Преодоление небольших трамплинов (30—50 см высотой) в низкой стойке.Упражнения общей физической подготовки. Преодоление препятствий на лыжах способами перешагивания, перепрыгивания, перелезания; Спуск в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций с использованием разученных способов передвижения (протяженность дистанции регулируется учителем или учащимися).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

# Волейбол

Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону, стоя на месте. Нижняя боковая подачи с лицевой линии в правую и левую половину площадки. Передача мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Упражнения общей физической подготовки. Тактические действия: система игры со второй подачи игрока передней линии; Игра в волейбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**7 класс**

**История физической культуры**

Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

# Физическая культура (основные понятия)

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Физическая культура человека

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

# Легкая атлетика

Прыжок в длину. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Эстафетный бег. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). Равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения общей физической подготовки. Спринтерский бег. Повороты при беге на средние и длинные дистанции. Бег на тренировочные дистанции (60 м; 100 м; 500 м — *мальчики;* 300 м — *девочки).* Упражнения специальной физической и технической подготовки.офп-гто.

# Баскетбол

Бросок мяча в корзину одной и двумя в прыжке. Технико-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии игроком команды и соперником. Упражнения общей физической подготовки. Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Технико-тактические действия (индивидуальные и командные): передвижение защитника при индивидуальных защитных действиях; вырывание и выбивание мяча; защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча; перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину; взаимодействие в нападении (быстрое нападение); взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии с игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам.Упражнения специальной физической и технической подготовки.

# Гимнастика

Организующие команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!», «ПолШАГА!»; выполнение команд на месте. Акробатическая комбинация *(мальчики):* из упора лежа упор присев, кувырок назад, стойка на лопатках, развести и свести ноги, группировка, перекат назад, упор присев, кувырок вперед в упор присев, встать в основную стойку.

Акробатическая комбинация *(мальчики):* из стойки «старт пловца» с наскока два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360°

Передвижения по гимнастическому бревну *(девочки):* стилизованные прыжки на месте и с продвижением вперед; стилизованные ходьба и бег; поворот на 180°; соскок прогнувшись с короткого разбега толчком одной. Упражнения на брусьях: наскок в упор, передвижение в упоре прыжками, соскок назад с опорой на жердь *(мальчики);* махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижней жерди *(девочки).*

Упражнения общей физической подготовки. Опорный прыжок через гимнастического козла *(мальчики).* Упражнения на брусьях: наскок в упор углом, сед ноги врозь, перемах внутрь и размахивание в упоре, сед на левом бедре, перемах в сед на правом бедре, соскок; размахивание в упоре и соскоки махом вперед и назад *(мальчики);* наскок в вис на верхнюю жердь, размахивание изгибами, перемах согнув ноги в вис лежа на нижней жерди, круг правой (левой) с поворотом налево (направо) и перемахом в сед на правом (левом) бедре, соскок с дохватом за нижнюю жердь *(девочки).*

Упражнения на гимнастическом бревне *(девочки):* из упора стоя продольно наскок с перемахом одной в упор верхом, поворот поперек и перемах в сед на бедре руки в стороны;, стойка поперек руки в стороны, переменный шаг с одной и с другой ноги, махом одной поворот кругом, равновесие на одной, руки в стороны (или вверх), стойка на одной, другая вперед, беговые шаги до конца бревна и соскок ноги врозь в стойку к снаряду поперек. Вольные упражнения *(девочки):* комбинации, включающие в себя элементы хореографии и ритмической гимнастики (основные позиции рук и ног, основные движения ногами, передвижения основными шагами); стилизованный бег и прыжки, основные танцевальные шаги.

Упражнения специальной физической и технической подготовки. Упражнения общей физической подготовки с отягощением офп-гто.

# Лыжная подготовка

Одновременный двухшажный ход. Передвижение с чередованием одновременного одношажного и двухшажного хода с попеременным двухшажным ходом. Повороты упором. Преодоление естественных препятствий на лыжах способами перешагивания, перелезания. Спуски в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения общей физической подготовки. Коньковый ход. Передвижение с чередованием конькового хода с одновременным и попеременным лыжным ходом. Спуск с отлогих склонов с чередованием поворотов «плугом» и «упором» (слалом). Прохождение тренировочных дистанций (3 км — *мальчики,* 1,5 км — *девочки).* Упражнения специальной физической и технической подготовки. офп- гто.

# Волейбол

Прямая верхняя подача мяча через сетку. Передача мяча из зоны в зону после перемещения. Тактические действия игроков передней линии в нападении. Упражнения общей физической подготовки. Нападающие удары. Блокирование нападающих ударов соперника. Тактические действия: защитные действия игроков при приеме подач и последующей передаче мяча; система игры в защите при страховке нападающего игроком задней линии. Игра в волейбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**8 класс**

**История физической культуры**

Организация и проведение пеших туристических походов

# Физическая культура (основные понятия)

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура.

# Физическая культура человека

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

# Легкая атлетика

Совершенствование техники в беговых (спринтерский, эстафетный и кроссовый бег), прыжковых (прыжок в длину и высоту ) упражнениях. Прикладные упражнения, туристическая ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание. Упражнения общей физической подготовки. Метание мяча (гранаты). Упражнения специальной физической и технической подготовки. Офп. Гто.

# Баскетбол

Технико-тактические действия в защите и нападении. Игра в баскетбол по правилам. Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.Упражнения общей физической подготовки.

# Гимнастика

Длинные кувырки вперед с разбега (упражнение выполняется слитно по 3—4 кувырка). Стойка на голове и руках силой из упора присев *(юноши).* Передвижение по гимнастическому бревну *(девушки):* ходьба со взмахом ног (до конца бревна), поворот на носках в полуприсед, стойка на носках, толчком двумя прыжок вперед, полушпагат, из стойки поперек соскок прогнувшись. Упражнения на брусьях: подъем в упор с прыжка, махом вперед в сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь, соскок махом вперед (назад), удерживаясь рукой за жердь *(юноши)*; наскок в упор на нижнюю жердь, вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног на верхнюю, переход в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом (вправо, влево), удерживаясь рукой за жердь *(девушки).*Упражнения общей физической подготовки.

Основы акробатики. Стойка на голове и руках толчком одной и махом другой из упора присев *(юноши).* Акробатическая комбинация: из стойки «старт пловца» с наскока два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекат назад в стойку на лопатках, перекат в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360° *(юноши).* Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне *(девушки):* стойка поперек, руки в стороны, подскоки на двух на месте, усложненный шаг, подскоки с одной на другую с продвижением, равновесие с поворота махом одной ноги вперед, беговые шаги до конца бревна и соскок ноги врозь в стойку спиной к снаряду поперек.

Упражнения общей физической подготовки с отягощением Опорный прыжок через гимнастического коня *(юноши).* Вольные упражнения: динамического характера (повороты на одной и двух ногах, повороты головы, ходьба на носках высоким шагом) и статического характера (стойки на двух и одной ноге с изменением положений рук, головы, туловища); произвольная комбинация, составленная из освоенных стилизованных общеразвивающих упражнений, элементов ритмической гимнастики и хореографии, танцевальных движений с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности *(девушки).* Офп-гто.

# Лыжная подготовка

Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой. Прохождение учебных дистанций с чередованием лыжных ходов. Упражнения общей физической подготовки. Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой. Прохождение на результат учебных дистанций с чередованием лыжных ходов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).Упражнения специальной физической и технической подготовки. Офп-гто.

# Волейбол

Технико-тактические действия в защите и нападении. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки. Тактические действия: взаимодействие игроков в защите при приеме мяча; отработка тактических игровых комбинаций. Игра в волейбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**9 класс**

**История физической культуры**

Физическая культура в современном обществе.

# Физическая культура (основные понятия)

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

# Физическая культура человека

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

# Легкая атлетика

Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Бег на дистанции: 60 м с низкого старта (на результат), 1000 м — *девушки* и 2000 м — *юноши* (на результат). Кроссовый бег: *юноши —* 3 км, *девушки —* 2 км. Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания. Упражнения общей физической подготовки. Совершенствование техники ранее разученных упражнений (на результат). Выполнение легкоатлетических упражнений (2—3 упражнения по выбору учащихся) в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) офп-гто.

# Баскетбол

Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки. Технико-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Игра в баскетбол по правилам.

# Гимнастика

Акробатическая комбинация *(юноши):* из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь. Упражнения на гимнастическом бревне *(девушки):* танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами;. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности. Упражнения на брусьях: махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности *(юноши);* из виса присев на нижней жерди толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности *(девушки).* Упражнения общей физической подготовки с отягощением. Выполнение индивидуальных гимнастических и акробатических комбинаций в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки. Офп-гто.

# Лыжная подготовка

Бесшажный ход. Передвижение по пересеченной местности с чередованием одновременных, попеременных и бесшажного ходов. Прохождение соревновательной дистанции 3 км. Упражнения общей физической подготовки. Преодоление крутых подъемов бегом на лыжах (техника произвольная). Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение тренировочных дистанций на 3 км — *девушки* и 5 км — *юноши* (на результат). Прохождение соревновательных дистанций (дистанция определяется учащимися) в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки. Офп-гто.

# Волейбол

Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в волейбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки. Технико-тактические командные действия (взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нижней подачи; взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении при приеме подачи). Игра в волейбол по правилам.

**3. Тематическое планирование**

**с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

**6 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Кол-во часов** |
| 1. | Легкая атлетика | 10 |
| 2. | Спортивные игры | 6 |
| 3. | Гимнастика с элементами акробатики | 16 |
| 4. | Лыжная подготовка. | 12 |
| 5. | Спортивные игры /волейбол, баскетбол/ | 15 |
| 6 | Легкая атлетика | 9 |
| 7 | Всего за год | 68 |

**7 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Кол-во часов** |
| 1. | **Знания о физической культуре. Легкая атлетика** | 11 |
| 2. | Спортивные игры /футбол/ | 5 |
| 3. | Гимнастика с элементами акробатики | 16 |
| 4. | Лыжная подготовка. | 12 |
| 5. | Спортивные игры /волейбол, баскетбол/ | 15 |
| 6 | Легкая атлетика | 9 |
| 7 | Всего за год | 68 |

**8 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Кол-во часов** |
| 1. | **Знания о физической культуре. Легкая атлетика** | 11 |
| 2. | Спортивные игры /футбол/ | 5 |
| 3. | Гимнастика с элементами акробатики | 16 |
| 4. | Лыжная подготовка. | 12 |
| 5. | Спортивные игры /волейбол, баскетбол/ | 15 |
| 6 | Легкая атлетика | 9 |
| 7 | Всего за год | 68 |

**9 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Кол-во часов** |
| 1. | **Знания о физической культуре. Легкая атлетика** | 11 |
| 2. | Спортивные игры /футбол/ | 5 |
| 3. | Гимнастика с элементами акробатики | 16 |
| 4. | Лыжная подготовка. | 12 |
| 5. | Спортивные игры /волейбол, баскетбол/ | 15 |
| 6 | Легкая атлетика | 9 |
| 7 | Всего за год | 68 |

**Календарно-тематическое планирование**

**6 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Тема** | **Реализация воспитательного потенциала (виды и формы**  **деятельности)** | **К-во часов** |
|  | **Легкая атлетика – 10 часов** |  |  |
| 1. | Организационно-методические требования на уроках физи­ческой культуры | \*доверительные отношения педагог-ученик;  \*соблюдение общепринятых норм поведения и общения;  \*определение ситуаций, требующих применения правил предупреждения травматизма;  \*работа с социально значимой информацией;  \*активизация познавательной деятельности;  \*позитивные межличностные взаимоотношения, взаимопомощь и сотрудничество в классе;  \*соблюдение принципов учебной дисциплины и самоорганизации.  Виды и формы: беседа, рассказ, дискуссия, урок- практикум, индивидуальная работа, игровая деятельность, групповая работа, работа в парах, соревнование. | 1 |
| 2. | Тестиро­вание бега на 30 м и челноч­ного бега 3 х 10 м | 1 |
| 3. | Тести­рование бега на 60 и 300 м. Техника старта с опорой на одну руку | 1 |
| 4. | Техника метания мяча на даль­ность | 1 |
| 5. | Тести­рование метания мяча на даль­ность | 1 |
| 6. | Сприн­терский бег. Эста­фетный бег | 1 |
| 7. | Тести­рование прыжка в длину с разбега | 1 |
| 8. | Тестиро­вание бега на 1000 м | 1 |
| 9. | Тестирование прыжка в длину с места | 1 |
| 10. | Броски малого мяча на точность | 1 |
|  | **Спортивные игры (6 часов)** |  |
| 11. | Техника ведения мяча но­гами | 1 |
| 12. | Техника передач мяча но­гами | 1 |
| 13. | Техника ударов по катя­щемуся мячу ногой | 1 |
| 14. | Жонгли­рование мячом ногами | 1 |
| 15. | Спортив­ная игра «Футбол» | 1 |
| 16. | Кон­трольный урок по теме «Футбол» | 1 |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики – 16 часов** | \*доверительные отношения педагог-ученик;  \*соблюдение общепринятых норм поведения и общения;  \*определение ситуаций, требующих применения правил предупреждения травматизма;  \*работа с социально значимой информацией;  \*активизация познавательной деятельности;  \*позитивные межличностные взаимоотношения, взаимопомощь и сотрудничество в классе;  \*соблюдение принципов учебной дисциплины и самоорганизации.  Виды и формы: беседа, рассказ, дискуссия, урок- практикум, индивидуальная работа, игровая деятельность,  групповая работа, работа в парах, соревнование. |  |
| 17. | Ин­струкция по тех­нике без­опасности на заня­тиях гим­настикой | 1 |
| 18. | Строевые упраж­нения и акроба­тические комбина­ции | 1 |
| 19. | Упраж­нения на гим­насти­ческом бревне и пере­кладине | 1 |
| 20. | Комби­нации на гим­насти­ческом бревне и пере­кладине | 1 |
| 21. | Комби­нации на гим­насти­ческом  бревне и пере­кладине | 1 |
| 22. | Зна­комство с брусь­ями | 1 |
| 23. | Упраж­нения на брусь­ях | 1 |
| 24. | Комби­нации на брусь­ях | 1 |
| 25. | Комби­нации на брусь­ях |  | 1 |
| 26. | Комби­нации на брусь­ях | 1 |
| 27. | Кон­трольный урок по теме «Брусья» | 1 |
| 28. | Техника выпол­нения опорного прыжка согнув ноги | 1 |
| 29. | Опорный прыжок через козла | 1 |
| 30. | Контроль­ный урок по теме «Опорный прыжок» | 1 |
| 31. | Вольные упражне­ния с эле­ментами акробати­ки (сорев­нования) | 1 |
| 32. | Ритмиче­ская гим­настика и ОФП | 1 |
|  | **Лыжная подготовка – 12 часов** | \*доверительные отношения педагог-ученик;  \*соблюдение общепринятых норм поведения и общения;  \*определение ситуаций, требующих применения правил предупреждения травматизма;  \*работа с социально значимой информацией;  \*активизация познавательной деятельности;  \*позитивные межличностные взаимоотношения, взаимопомощь и сотрудничество в классе;  \*соблюдение принципов учебной дисциплины и самоорганизации.  Виды и формы: беседа, рассказ, дискуссия, урок- практикум, индивидуальная работа, игровая деятельность, групповая работа, работа в парах, соревнование. |  |
| 33. | Ин­струкция по тех­нике без­опасности на заня­тиях лыж­ной под­готовкой. Попеременный двухшажный ход | 1 |
| 34. | Одновре­менный бесшаж­ный ход | 1 |
| 35. | Одновре­менный одношаж­ный ход | 1 |
| 36. | Чередова­ние раз­личных лыжных ходов | 1 |
| 37. | Повороты переступанием и прыж­ком на лыжах | 1 |
| 38. | Различ­ные ва­рианты подъемов и спусков на лыжах | 1 |
| 39. | Тормо­жение и поворот «упором» | 1 |
| 40. | Преодо­ление не­больших трампли­нов | 1 |
| 41. | Подъемы на склон и спуски со склона | 1 |
| 42. | Прохо­ждение дистан­ции 2 км | 1 |
| 43. | Прохо­ждение дистан­ции 3 км | 1 |
| 44. | Кон­трольный урок по теме «Лыжная подготов­ка» | 1 |
|  | **Спортивные игры- 15 часов** |  |
| 45-46. | Волейбол. Переда­ча мяча сверху двумя ру­ками | 2 |
| 47. | Волейбол. Прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи | 1 |
| 48. | Волейбол. Прием мяча снизу, нижние подачи | 1 |
| 49. | Волейбол. Передачи и приемы мяча по­сле пере­движения | 1 |
| 50. | Волейбол. Верхняя прямая подача | 1 |
| 51-52. | Волейбол. Тактические действия. Игра по правилам | 2 |
| 53. | Бас­кетбол. Броски мяча в корзину | 1 |
| 54. | Баскет­бол. Вы­рывание мяча, пе­редача од­ной рукой от плеча |  | 1 |
| 55. | Бас­кетбол. Броски мяча в корзину двумя руками в прыжке | 1 |
| 56. | Баскет­бол. Так­тические действия | 1 |
| 57-58. | Баскет­бол. Игра по прави­лам | 2 |
| 59. | Кон­трольный урок по теме «Баскет­бол» | 1 |
|  | **Легкая атлетика – 9 часов** | \*доверительные отношения педагог-ученик;  \*соблюдение общепринятых норм поведения и общения;  \*определение ситуаций, требующих применения правил предупреждения травматизма;  \*работа с социально значимой информацией;  \*активизация познавательной деятельности;  \*позитивные межличностные взаимоотношения, взаимопомощь и сотрудничество в классе;  \*соблюдение принципов учебной дисциплины и самоорганизации.  Виды и формы: беседа, рассказ, дискуссия, урок- практикум, индивидуальная работа, игровая деятельность, групповая работа, работа в парах, соревнование. |  |
| 60. | Крос­совая подготов­ка. Бег на сред­ние ди­станции. Развитие выносли­вости | 1 |
| 61. | Тестиро­вание бега на 30 м и челноч­ного бега 3 х 10 м | 1 |
| 62. | Тестиро­вание бега на 60 м | 1 |
| 63. | Тести­рование метания мяча на даль­ность | 1 |
| 64. | Тестиро­вание бега на 300 м | 1 |
| 65. | Тестиро­вание бега на 1000 м | 1 |
| 66. | Эстафетный бег | 1 |
| 67. | Тестирование бега на 1500 м | 1 |
| 68. | Эстафет­ный бег. Скоростно-­силовая подготов­ка  Промежуточная аттестация /зачет/ | 1 |
|  | Итого |  | 68 |

**7 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Тема** | **Реализация воспитательного потенциала (виды и формы**  **деятельности)** | **К-во часов** |
|  | **Знания о физической культуре. Легкая атлетика – 11 часов** |  |  |
| 1. | Организационно-методические требования на уроках физиче­ской культуры | \*доверительные отношения педагог-ученик;  \*соблюдение общепринятых норм поведения и общения;  \*определение ситуаций, требующих применения правил предупреждения травматизма;  \*работа с социально значимой информацией;  \*активизация познавательной деятельности;  \*позитивные межличностные взаимоотношения, взаимопомощь и сотрудничество в классе;  \*соблюдение принципов учебной дисциплины и самоорганизации.  Виды и формы: беседа, рассказ, дискуссия, урок- практикум, индивидуальная работа, игровая деятельность, групповая работа, работа в парах, соревнование. | 1 |
| 2. | Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3 х 10 м | 1 |
| 3. | Тестирование бега на 60 и 300 м | 1 |
| 4. | Спринтерский бег. Техника метания мяча на дальность | 1 |
| 5. | Тестирование метания мяча на дальность | 1 |
| 6. | Спринтерский бег. Эстафетный бег | 1 |
| 7. | Техника прыжка в длину с разбега. Броски малого мяча на точность | 1 |
| 8. | Тестирование прыжка в длину с разбега. Равномерный бег. Развитие выносливости | 1 |
| 9. | Тестирование бега на 1000 м | 1 |
| 10. | Тестирование прыжка в длину с места | 1 |
| 11. | Преодоление легкоатлетической полосы препятствий | 1 |
|  | **Спортивные игры /футбол/-5 часов** | доверительные отношения педагог-ученик;  \*соблюдение общепринятых норм поведения и общения;  \*определение ситуаций, требующих применения правил предупреждения травматизма;  \*работа с социально значимой информацией;  \*активизация познавательной деятельности;  \*позитивные межличностные взаимоотношения, взаимопомощь и сотрудничество в классе;  \*соблюдение принципов учебной дисциплины и самоорганизации.  Виды и формы: беседа, рассказ, дискуссия, урок- практикум, индивидуальная работа, игровая деятельность, групповая работа, работа в парах, соревнование. |  |
| 12. | Техника ведения мяча ногами | 1 |
| 13. | Техника ударов по катящемуся мячу ногой | 1 |
| 14. | Жонглирование мячом ногами | 1 |
| 15. | Спортивная игра «Футбол» | 1 |
| 16. | Контрольный урок по теме «Футбол» | 1 |
|  | **Гимнастика- 16 часов** | \*доверительные отношения педагог-ученик;  \*соблюдение общепринятых норм поведения и общения;  \*определение ситуаций, требующих применения правил предупреждения травматизма;  \*работа с социально значимой информацией;  \*активизация познавательной деятельности;  \*позитивные межличностные взаимоотношения, взаимопомощь и сотрудничество в классе;  \*соблюдение принципов учебной дисциплины и самоорганизации.  Виды и формы: беседа, рассказ, дискуссия, урок- практикум, индивидуальная работа, игровая деятельность,  групповая работа, работа в парах, соревнование. |  |
| 17. | Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой | 1 |
| 18. | Прыжки с высоты, акробатические комбинации | 1 |
| 19. | Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине | 1 |
| 20. | Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине | 1 |
| 21. | Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине | 1 |
| 22. | Упражнения на брусьях | 1 |
| 23. | Упражнения на брусьях | 1 |
| 24. | Комбинации на брусьях | 1 |
| 25. | Комбинации на брусьях | 1 |
| 26. | Комбинации на брусьях | 1 |
| 27. | Контрольный урок по теме «Брусья» | 1 |
| 28. | Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги | 1 |
| 29. | Техника выполнения опорного прыжка ноги врозь | 1 |
| 30. | Опорные прыжки | 1 |
| 31. | Контрольный урок по теме «Опорные прыжки» | 1 |
| 32. | Ритмическая гимнастика и ОФП | 1 |
|  | **Лыжная подготовка (12 часов)** | \*доверительные отношения педагог-ученик;  \*соблюдение общепринятых норм поведения и общения;  \*определение ситуаций, требующих применения правил предупреждения травматизма;  \*работа с социально значимой информацией;  \*активизация познавательной деятельности;  \*позитивные межличностные взаимоотношения, взаимопомощь и сотрудничество в классе;  \*соблюдение принципов учебной дисциплины и самоорганизации.  Виды и формы: беседа, рассказ, дискуссия, урок- практикум, индивидуальная работа, игровая деятельность, групповая работа, работа в парах, соревнование. |  |
| 33. | Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой.  Попеременный двухшажный ход | 1 |
| 34. | Одновременный бесшажный ход | 1 |
| 35. | Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости | 1 |
| 36. | Чередование различных лыжных ходов | 1 |
| 37. | Повороты переступанием и прыжком на лыжах | 1 |
| 38. | Преодоление естественных препятствий на лыжах | 1 |
| 39. | Торможение и поворот «упором» | 1 |
| 40. | Преодоление небольших трамплинов | 1 |
| 41. | Подъемы на склон и спуски со склона | 1 |
| 42. | Прохождение дистанции 2 км | 1 |
| 43. | Прохождение дистанции 3 км | 1 |
| 44. | Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка» | 1 |
|  | **Спортивные игры – 15 часов** | \*доверительные отношения педагог-ученик;  \*соблюдение общепринятых норм поведения и общения;  \*определение ситуаций, требующих применения правил предупреждения травматизма;  \*работа с социально значимой информацией;  \*активизация познавательной деятельности;  \*позитивные межличностные взаимоотношения, взаимопомощь и сотрудничество в классе;  \*соблюдение принципов учебной дисциплины и самоорганизации.  Виды и формы: беседа, рассказ, дискуссия, урок- практикум, индивидуальная работа, игровая деятельность, групповая работа, работа в парах, соревнование. |  |
| 45-46. | Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками сверху в прыжке | 2 |
| 47. | Волейбол. Передача, мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи | 1 |
| 48. | Волейбол. Прием мяча снизу, нижние подачи | 1 |
| 49. | Волейбол. Прямой нападающий удар | 1 |
| 50. | Волейбол. Подачи и удары | 1 |
| 51-52. | Волейбол. Тактические действия | 2 |
| 53. | Баскетбол. Стойка баскетболиста, ведение и броски мяча | 1 |
| 54. | Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину |  | 1 |
| 55. | Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча, передача одной рукой от плеча | 1 |
| 56. | Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину. Игра по правилам | 1 |
| 57. | Баскетбол. Тактические действия | 1 |
| 58-59. | Баскетбол. Игра по правилам, вбрасывание мяча | 2 |
|  | **Легкая атлетика (9 часов)** | \*доверительные отношения педагог-ученик;  \*соблюдение общепринятых норм поведения и общения;  \*определение ситуаций, требующих применения правил предупреждения травматизма;  \*работа с социально значимой информацией;  \*активизация познавательной деятельности;  \*позитивные межличностные взаимоотношения, взаимопомощь и сотрудничество в классе;  \*соблюдение принципов учебной дисциплины и самоорганизации.  Виды и формы: беседа, рассказ, дискуссия, урок- практикум, индивидуальная работа, игровая деятельность, групповая работа, работа в парах, соревнование. |  |
| 60. | Полоса препятствий. Тестирование прыжка в длину с места | 1 |
| 61. | Тестирование подтягивания. Полоса препятствий | 1 |
| 62. | Тестирование подъема туловища из положения лежа и опре­деление силы кисти | 1 |
| 63. | Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости | 1 |
| 64. | Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3 х 10 м | 1 |
| 65. | Тестирование бега на 60 м. Тестирование метания мяча на дальность | 1 |
| 66. | Тестирование бега на 1500 и 2000 м | 1 |
| 67. | Тестирование бега на 300 м. Эстафетный бег | 1 |
| 68. | Тестирование бега на 1000 м  Промежуточная аттестация /зачет/ | 1 |
|  | Итого |  | 68 |

**8 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Тема** | **Реализация воспитательного потенциала (виды и формы**  **деятельности)** | **К-во часов** |
|  | **Знания о физической культуре. Легкая атлетика – 10 часов** |  |  |
| 1. | Организационно-методические требования на уроках физиче­ской культуры. Тестирование бега на 100 м | \*доверительные отношения педагог-ученик;  \*соблюдение общепринятых норм поведения и общения;  \*определение ситуаций, требующих применения правил предупреждения травматизма;  \*работа с социально значимой информацией;  \*активизация познавательной деятельности;  \*позитивные межличностные взаимоотношения, взаимопомощь и сотрудничество в классе;  \*соблюдение принципов учебной дисциплины и самоорганизации.  Виды и формы: беседа, рассказ, дискуссия, урок- практикум, индивидуальная работа, игровая деятельность, групповая работа, работа в парах, соревнование. | 1 |
| 2. | Бег на короткие дистанции | 1 |
| 3. | Техника метания мяча на дальность с разбега | 1 |
| 4. | Тестирование метания мяча на дальность с разбега | 1 |
| 5. | Тестирование бега на 2000 и 3000 м | 1 |
| 6. | Техника прыжка в длину с разбега «прогнувшись» | 1 |
| 7. | Равномерный бег. Развитие выносливости Тестирование прыжка в длину с разбега | 1 |
| 8. | Броски малого мяча на точность | 1 |
| 9. | Прохождение легкоатлетической полосы | 1 |
| 10. | Равномерный бег. Развитие выносливости | 1 |
|  | **Спортивные игры-6 часов** | доверительные отношения педагог-ученик;  \*соблюдение общепринятых норм поведения и общения;  \*определение ситуаций, требующих применения правил предупреждения травматизма;  \*работа с социально значимой информацией;  \*активизация познавательной деятельности;  \*позитивные межличностные взаимоотношения, взаимопомощь и сотрудничество в классе;  \*соблюдение принципов учебной дисциплины и самоорганизации.  Виды и формы: беседа, рассказ, дискуссия, урок- практикум, индивидуальная работа, игровая деятельность, групповая работа, работа в парах, соревнование. |  |
| 11. | Техника удара по мячу внутренней стороной стопы | 1 |
| 12. | Удары по мячу подъемом ноги. Удар по мячу серединой лба | 1 |
| 13. | Удары по катящемуся мячу подъемом ноги | 1 |
| 14. | Вбрасывание мяча и удары головой по летящему мячу | 1 |
| 15. | Футбольные упражнения с мячом | 1 |
| 16. | Контрольный урок по теме «Футбол» | 1 |
|  | **Гимнастика- 16 часов** | \*доверительные отношения педагог-ученик;  \*соблюдение общепринятых норм поведения и общения;  \*определение ситуаций, требующих применения правил предупреждения травматизма;  \*работа с социально значимой информацией;  \*активизация познавательной деятельности;  \*позитивные межличностные взаимоотношения, взаимопомощь и сотрудничество в классе;  \*соблюдение принципов учебной дисциплины и самоорганизации.  Виды и формы: беседа, рассказ, дискуссия, урок- практикум, индивидуальная работа, игровая деятельность,  групповая работа, работа в парах, соревнование. |  |
| 17. | Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Длинный кувырок с разбега | 1 |
| 18. | Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь | 1 |
| 19. | Акробатические комбинации | 1 |
| 20. | Стойка на голове и руках | 1 |
| 21. | Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине | 1 |
| 22. | Подъем переворотом на невысокой перекладине | 1 |
| 23. | Комбинаций на гимнастическом бревне и перекладине | 1 |
| 24. | Комбинаций на гимнастическом бревне и перекладине | 1 |
| 25. | Упражнения на брусьях | 1 |
| 26. | Комбинации на брусьях | 1 |
| 27. | Упражнения на брусьях | 1 |
| 28. | Контрольный урок по теме «Брусья» | 1 |
| 29. | Техника выполнения опорного прыжка «ноги врозь» и «со­гнув ноги» | 1 |
| 30. | Опорный прыжок боком с поворотом | 1 |
| 31. | Опорный прыжок | 1 |
| 32. | Контрольный урок по теме «Опорные прыжки» | 1 |
|  | **Лыжная подготовка (12 часов)** | \*доверительные отношения педагог-ученик;  \*соблюдение общепринятых норм поведения и общения;  \*определение ситуаций, требующих применения правил предупреждения травматизма;  \*работа с социально значимой информацией;  \*активизация познавательной деятельности;  \*позитивные межличностные взаимоотношения, взаимопомощь и сотрудничество в классе;  \*соблюдение принципов учебной дисциплины и самоорганизации.  Виды и формы: беседа, рассказ, дискуссия, урок- практикум, индивидуальная работа, игровая деятельность, групповая работа, работа в парах, соревнование. | 1 |
| 33. | Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход |
| 34. | Одновременный бесшажный ход | 1 |
| 35. | Одновременный одношажный ход (скоростной вариант) | 1 |
| 36. | Чередование лыжных ходов | 1 |
| 37. | Чередование лыжных ходов | 1 |
| 38. | Коньковый ход на лыжах | 1 |
| 39. | Коньковый ход на лыжах | 1 |
| 40. | Подъемы на склон и спуски со склона. Торможение боковым соскальзыванием. | 1 |
| 41. | Подъемы на склон и спуски со склона. Торможение боковым соскальзыванием | 1 |
| 42. | Прохождение дистанции 2,5 и 3 км на лыжах | 1 |
| 43-44. | Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка» | 2 |
|  | **Спортивные игры – 15 часов** | \*доверительные отношения педагог-ученик;  \*соблюдение общепринятых норм поведения и общения;  \*определение ситуаций, требующих применения правил предупреждения травматизма;  \*работа с социально значимой информацией;  \*активизация познавательной деятельности;  \*позитивные межличностные взаимоотношения, взаимопомощь и сотрудничество в классе;  \*соблюдение принципов учебной дисциплины и самоорганизации.  Виды и формы: беседа, рассказ, дискуссия, урок- практикум, индивидуальная работа, игровая деятельность, групповая работа, работа в парах, соревнование. |  |
| 45-46. | Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками | 2 |
| 47. | Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке и назад | 1 |
| 48. | Волейбол. Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи | 1 |
| 49. | Волейбол. Прямой нападающий удар | 1 |
| 50. | Отбивание мяча кулаком через сетку | 1 |
| 51-52. | Волейбол. Тактические действия. Игра по правилам | 2 |
| 53. | Баскетбол. Передвижение, повороты, броски мяча в баскет­больную корзину | 1 |
| 54. | Баскетбол. Передачи и броски мяча в баскетбольную корзину |  | 1 |
| 55. | Баскетбол. Штрафные броски | 1 |
| 56. | Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча | 1 |
| 57. | Баскетбол. Перехват мяча | 1 |
| 58-59. | Баскетбол. Нападение и защита | 2 |
|  | **Легкая атлетика (9 часов)** | \*доверительные отношения педагог-ученик;  \*соблюдение общепринятых норм поведения и общения;  \*определение ситуаций, требующих применения правил предупреждения травматизма;  \*работа с социально значимой информацией;  \*активизация познавательной деятельности;  \*позитивные межличностные взаимоотношения, взаимопомощь и сотрудничество в классе;  \*соблюдение принципов учебной дисциплины и самоорганизации.  Виды и формы: беседа, рассказ, дискуссия, урок- практикум, индивидуальная работа, игровая деятельность, групповая работа, работа в парах, соревнование. |  |
| 60. | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели | 1 |
| 61. | Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости | 1 |
| 62. | Тестирование бега на 100 м. Равномерный бег. Развитие выносливости. | 1 |
| 63. | Тестирование метания мяча на дальность с разбега | 1 |
| 64. | Тестирование прыжка в длину с разбега | 1 |
| 63. | Тестирование бега на 2000 и 3000 м | 1 |
| 66. | Эстафетный бег Равномерный бег. Развитие выносливости | 1 |
| 67. | Эстафеты. Скоростно-силовая подготовка | 1 |
| 68. | Равномерный бег. Развитие выносливости  Промежуточная аттестация /зачет/ | 1 |
|  | Итого |  | 68 |

**9 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Тема** | **Реализация воспитательного потенциала (виды и формы**  **деятельности)** | **К-во часов** |
|  | **Знания о физической культуре. Легкая атлетика – 10 часов** |  |  |
| 1. | Организационно-методические требования на уроках физи­ческой культуры. Бег на короткие дистанции | \*доверительные отношения педагог-ученик;  \*соблюдение общепринятых норм поведения и общения;  \*определение ситуаций, требующих применения правил предупреждения травматизма;  \*работа с социально значимой информацией;  \*активизация познавательной деятельности;  \*позитивные межличностные взаимоотношения, взаимопомощь и сотрудничество в классе;  \*соблюдение принципов учебной дисциплины и самоорганизации.  Виды и формы: беседа, рассказ, дискуссия, урок- практикум, индивидуальная работа, игровая деятельность, групповая работа, работа в парах, соревнование. | 1 |
| 2. | Тестирование бега на 100 м. Равномерный бег. Развитие выносливости | 1 |
| 3. | Тестирование бега на 60 м с низкого старта и челночного бега 3 х 10 м | 1 |
| 4. | Техника метания мяча на дальность с разбега | 1 |
| 5. | Тестирование метания мяча на дальность с разбега | 1 |
| 6. | Тестирование бега на 2000 и 3000 м | 1 |
| 7. | Прыжок в длину с разбега способами «прогнувшись», «со­гнув ноги» и «ножницы» | 1 |
| 8. | Тестирование прыжка в длину с разбега | 1 |
| 9. | Броски малого мяча на точность | 1 |
| 10. | Прохождение легкоатлетической полосы препятствий | 1 |
|  | **Спортивные игры-6 часов** | доверительные отношения педагог-ученик;  \*соблюдение общепринятых норм поведения и общения;  \*определение ситуаций, требующих применения правил предупреждения травматизма;  \*работа с социально значимой информацией;  \*активизация познавательной деятельности;  \*позитивные межличностные взаимоотношения, взаимопомощь и сотрудничество в классе;  \*соблюдение принципов учебной дисциплины и самоорганизации.  Виды и формы: беседа, рассказ, дискуссия, урок- практикум, индивидуальная работа, игровая деятельность, групповая работа, работа в парах, соревнование. |  |
| 11. | Техника удара по летящему мячу внутренней стороной стопы | 1 |
| 12. | Удары по летящему мячу подъемом ноги | 1 |
| 13. | Удары по катящемуся и летящему мячу подъемом ноги | 1 |
| 14. | Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы | 1 |
| 15. | Вбрасывание мяча и остановка мяча грудью | 1 |
| 16. | Контрольный урок по теме «Футбол» | 1 |
|  | **Гимнастика- 16 часов** | \*доверительные отношения педагог-ученик;  \*соблюдение общепринятых норм поведения и общения;  \*определение ситуаций, требующих применения правил предупреждения травматизма;  \*работа с социально значимой информацией;  \*активизация познавательной деятельности;  \*позитивные межличностные взаимоотношения, взаимопомощь и сотрудничество в классе;  \*соблюдение принципов учебной дисциплины и самоорганизации.  Виды и формы: беседа, рассказ, дискуссия, урок- практикум, индивидуальная работа, игровая деятельность,  групповая работа, работа в парах, соревнование. | 1 |
| 17. | Инструкция по технике безопасности на занятиях гимна­стикой. Длинный кувырок с разбега |
| 18. | Стойка на голове и руках | 1 |
| 19. | Акробатические комбинации | 1 |
| 20. | Акробатические комбинации | 1 |
| 21. | Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине | 1 |
| 22. | Подъем переворотом махом и подъем силой | 1 |
| 23. | Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине | 1 |
| 24. | Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине | 1 |
| 25. | Упражнения на брусьях | 1 |
| 26. | Упражнения на брусьях | 1 |
| 27. | Комбинации на брусьях | 1 |
| 28. | Контрольный урок по теме «Брусья» | 1 |
| 29. | Опорные прыжки | 1 |
| 30. | Опорные прыжки | 1 |
| 31. | Опорный прыжок боком | 1 |
| 32. | Контрольный урок по теме «Опорный прыжок» | 1 |
|  | **Лыжная подготовка -12 часов** | \*доверительные отношения педагог-ученик;  \*соблюдение общепринятых норм поведения и общения;  \*определение ситуаций, требующих применения правил предупреждения травматизма;  \*работа с социально значимой информацией;  \*активизация познавательной деятельности;  \*позитивные межличностные взаимоотношения, взаимопомощь и сотрудничество в классе;  \*соблюдение принципов учебной дисциплины и самоорганизации.  Виды и формы: беседа, рассказ, дискуссия, урок- практикум, индивидуальная работа, игровая деятельность, групповая работа, работа в парах, соревнование. | 1 |
| 33. | Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двушажный ход, одновремен­ный двухшажный ход |
| 34. | Попеременный четырехшажный ход | 1 |
| 35. | Переход с попеременных ходов на одновременные | 1 |
| 36. | Чередование различных лыжных ходов | 1 |
| 37. | Чередование различных лыжных ходов | 1 |
| 38. | Коньковый ход на лыжах | 1 |
| 39. | Коньковый ход на лыжах | 1 |
| 40. | Подъемы на склон и спуски со склона | 1 |
| 41. | Подъемы на склон и спуски со склона | 1 |
| 42. | Торможение боковым соскальзыванием | 1 |
| 43. | Прохождение дистанции 2,5 и 3 км на лыжах | 1 |
| 44. | Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка» | 1 |
|  | **Спортивные игры – 15 часов** | \*доверительные отношения педагог-ученик;  \*соблюдение общепринятых норм поведения и общения;  \*определение ситуаций, требующих применения правил предупреждения травматизма;  \*работа с социально значимой информацией;  \*активизация познавательной деятельности;  \*позитивные межличностные взаимоотношения, взаимопомощь и сотрудничество в классе;  \*соблюдение принципов учебной дисциплины и самоорганизации.  Виды и формы: беседа, рассказ, дискуссия, урок- практикум, индивидуальная работа, игровая деятельность, групповая работа, работа в парах, соревнование. | 2 |
| 45-46. | Волейбол. Передачи мяча сверху двумя руками |
| 47. | Волейбол. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке и назад | 1 |
| 48. | Волейбол. Передача мяча сверху за голову, прием мяча сни­зу, нижняя прямая и боковая подачи | 1 |
| 49. | Сложнокоординационные волейбольные упражнения | 1 |
| 50. | Волейбол. Прямой нападающий удар. Блокирование | 1 |
| 51-52. | Волейбол. Тактические действия. Игра по правилам | 2 |
| 53. | Контрольный урок по теме «Волейбол» | 1 |
| 54. | Баскетбол. Передвижения, повороты, броски мяча в баскет­больную корзину |  | 1 |
| 55. | Баскетбол. Передачи мяча и броски в баскетбольную кор­зину | 1 |
| 56. | Баскетбол. Штрафные броски. Игра по правилам | 1 |
| 57. | Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча | 1 |
| 58-59. | Баскетбол. Перехват мяча. Игра по правилам | 2 |
|  | **Легкая атлетика (9 часов)** | \*доверительные отношения педагог-ученик;  \*соблюдение общепринятых норм поведения и общения;  \*определение ситуаций, требующих применения правил предупреждения травматизма;  \*работа с социально значимой информацией;  \*активизация познавательной деятельности;  \*позитивные межличностные взаимоотношения, взаимопомощь и сотрудничество в классе;  \*соблюдение принципов учебной дисциплины и самоорганизации.  Виды и формы: беседа, рассказ, дискуссия, урок- практикум, индивидуальная работа, игровая деятельность, групповая работа, работа в парах, соревнование. | 1 |
| 60. | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели |
| 61. | Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости | 1 |
| 62. | Тестирование бега на 100 м | 1 |
| 63. | Тестирование бега на 60 м с низкого старта и челночного бега 3 х 10 м | 1 |
| 64. | Тестирование метания мяча на дальность с разбега | 1 |
| 65. | Тестирование прыжка в длину с разбега | 1 |
| 66. | Равномерный бег. Развитие выносливости | 1 |
| 67. | Тестирование бега на 2000 и 3000 м | 1 |
| 68. | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели  Промежуточная аттестация /зачет/ | 1 |

**Приложение**

**Оценочные материалы (Демоверсия)**

Для обучающихся, освобожденных от практических занятий по физической культуре, учитель физической культуры определяет на урок теоретическое задание, которое соответствует запланированному в рабочей программе учебному материалу.

Срок сдачи письменной работы оговаривается учителем при выдаче задания на уроке.

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются следующие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их

применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

**Критерии оценивания письменных ответов по физкультуре**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровни усвоения | Отметка по пятибалльной шкале | Показатели выполнения |
| Высокий | «5» | Работа выполнена полностью без ошибок и недочетов, сдана в срок. |
| Повышенный | «4» | Работа выполнена полностью, но при наличии в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочета, не более трех недочетов. |
| Базовый | «3» | Обучающийся правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более трех негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трех недочетов, при наличии четырех-пяти недочетов. |
| Пониженный | «2» | Число ошибок и недочетов превысило норму для отметки 3 или правильно выполнено менее 50 % всей работы. |

**Контроль и учет физического развития учащихся (зачет)**

**Требования к зачету:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тесты физического развития** | **Мальчики** | **Девочки** |
| Бег на 30 м с высокого старта | 5,4 с | 5,6 с |
| Бег на 60 м с высокого старта | 10,8 с | 10,9с |
| Бег 1000 м | 5 мин 30 с | 6 мин |
| Челночный бег 3x10 м | 9,6 с. | 9,9 с. |
| Прыжок в длину с места | 165 см | 155 см |
| Поднимание туловища из положения лежа ноги сог­нуты в коленях (на 90°) и опускание его в исходное по­ложение, руки за головой, в течение 1 мин | 33 раза | 30 раз |
| Подтягивание  *Мальчики* — из виса на высокой перекладине. *Девочки* — из виса лежа на низкой (1 м) перекладине | 6 раз | 14 раз |

**6 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тесты физического развития** | **Мальчики** | **Девочки** |
| Бег на 30 м с высокого старта | 5,3 с. | 5,5 с. |
| Бег на 60м с высокого старта | 10,0 с. | 10,5 с. |
| Бег 1000 м | 4, 50 сек. | 5,0 сек. |
| Челночный бег 3x10 м | 9,4 с | 9,8 с |
| Прыжок в длину с места | 170 см | 165 см |
| Поднимание туловища из положения лежа ноги сог­нуты в коленях (на 90°) и опускание его в исходное по­ложение, руки за головой, в течение 1 мин | 35 раз | 32 раза |
| Подтягивание  *Мальчики* — из виса на высокой перекладине. *Девочки* — из виса лежа на низкой (1 м) перекладине | 6 раз | 15 раз |

**7 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тесты физического развития** | **Мальчики** | **Девочки** |
| Бег на 30 м с высокого старта | 5,0 с | 5,2 с |
| Бег на 60м с высокого старта | 9,8 с | 10,0 с |
| Бег 1000 м | 4 мин 40с | 4 мин 50 с |
| Челночный бег 3x10 м | 8,9 с | 9,4 с |
| Прыжок в длину с места | 185 см | 170 см |
| Поднимание туловища из положения лежа ноги согнуты в коленях (на 90°) и опускание его в исходное по­ложение, руки за головой, в течение 1 мин | 35 раз | 17 раз |
| Подтягивание  *Мальчики* — из виса на высокой перекладине. *Девочки* — из виса лежа на низкой (1 м) перекладине | 7 раз | 25 раза |

**8 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тесты физического развития | Мальчики | Девочки |
| Бег на 30 м с высокого старта | 4,8 с | 5,0 с |
| |  | | --- | | Бег на 60м с высокого старта | | 9,0 с | 9,7 с |
| Бег 1000 м | 4 мин 15 с | 4 мин 35 с |
| Челночный бег 3x10 м | 8,0 с | 8,6 с |
| Прыжок в длину с места | 200 см | 185 см |
| Поднимание туловища из положения лежа ноги согнуты в коленях (на 90°) и опускание его в исходное по­ложение, руки за головой, в течение 1 мин | 19 раз | 33 раза |
| Подтягивание:  *Мальчики* — из виса на высокой перекладине. *Девочки* — из виса лежа на низкой (1 м) перекладине | 9 раз | 36 раз |

**9 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 60м. (с) | 10,2 | 11.0 |
|  | Прыжок в длину с места (см) | 180 | 165 |
| К выносливости | Кроссовый бег на 2км. (мин.с) | 9.50 | 10.20 |
| К координации | Гибкость | 0 - 5 см | 5 – 10 см |
| Челночный бег 3х10м. (с) | 8.2 | 8.8 |