

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ИВАНОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

Утверждаю:  
Директор МКОУ «Ивановская ООШ»  
О.Н. Беяева \_\_\_\_\_  
от 30.08. 2018г. Приказ № 70

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
6-8 КЛАССА  
(ФГОС)  
УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
МКОУ «ИВАНОВСКАЯ ООШ»  
ВОЛОВИЦКОГО ЮРИЯ ВЛАДИМИРОВИЧА

РАССМОТРЕНО  
НА ЗАСЕДАНИИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОВЕТА  
МКОУ «ИВАНОВСКАЯ ООШ»  
ПРОТОКОЛ №1 ОТ «30» АВГУСТА 2018г.

## **Пояснительная записка**

### **Статус документа**

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов разработана на основе:

1. Федерального государственного стандарта основного общего образования.
2. Примерной программы по физической культуре. 5-9 классы. М.: Просвещение, 2011.
3. Комплексной программы физического воспитания учащихся 5 – 9 классов (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012).
4. Учебников: - Виленский, М. Я. Физическая культура. 5-7 кл.: учеб. для общеобразовательных учреждений М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2009.  
- Лях, В. И. Физическая культура. 8-9 кл. : учеб. для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич под общ. ред. В. И. Ляха. - М.: Просвещение, 2009.
5. Учебного плана МКОУ «Ивановская ООШ», согласно которого учебный год составляет 34 недели, следовательно, на изучение предмета «Физическая культура на этапе основного общего образования отводится время в объёме 374 часов, в том числе: 5 класс - 68 часов, 6 класс – 68 часов, 7 класс- 68 часов, 8 класс- 68 часов, 9 класс – 102 часов.

### **Структура программы**

Пояснительная записка, содержание тем учебного курса, учебно-тематический план, требования к уровню подготовки учащихся, перечень учебно-методического обеспечения, приложение (календарно-тематическое планирование).

### **Общая характеристика предмета**

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм. Содержание программного материала состоит из 2-х основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Базовый компонент составляет основу государственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе урока, так и один час урочного времени в каждой четверти.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической

культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» направлен на решение следующих задач:

содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

обучение основам базовых видов двигательных действий; дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости); формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств; выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля; углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах; воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время; выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи; формирование адекватной оценки собственных физических возможностей; воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности; содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время в процессе уроков. Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков, развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

#### **Место предмета «Физическая культура» в учебном плане**

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе, на его преподавание отводится по 68 часов в год в 5 – 8 класс) 9 классе -102 часа ( всего – 374 часа).

#### **4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта рабочая программа для 5 – 9 классов направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

##### **Личностные результаты:**

воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;

формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые социальные сообщества;

участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастной компетенции с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

#### **В области познавательной культуры:**

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

владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

#### **В области нравственной культуры:**

способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно -оздоровительных и спортивных мероприятий;

владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

#### **В области трудовой культуры:**

умение планировать режим дня обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок 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:**

умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.

#### **В области коммуникативной культуры:**

владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

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

### **В области физической культуры:**

владение умениями: в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин. (девочки);

после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;

в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м ) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м;

в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка и обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов;

выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам);

демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы

поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

### **Метапредметные результаты**

умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

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

умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;

умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

**Метапредметные результаты** проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) 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;

проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

ответственное отношение к порученному делу, проявление 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, повышающих результативность выполнения заданий;

приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

#### **В области эстетической культуры:**

знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

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

#### **В области коммуникативной культуры:**

владение культурной 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 физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

□ владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно -оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

### **Предметные результаты**

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать: понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

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

расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств:

оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и коррегирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет

упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

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

#### **В области познавательной культуры:**

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

знания 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 самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

#### **В области трудовой культуры:**

способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

#### **В области эстетической культуры:**

умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать

комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

### **В области коммуникативной культуры:**

способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя

соответствующие понятия и термины;

умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включенными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

### **В области физической культуры:**

способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушения осанки, улучшения физической подготовленности;

способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятий и индивидуальных особенностей организма;

умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

### **Содержание тем учебного предмета**

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

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

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Заливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям

физической культурой.

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

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах.

Спортивные игры: волейбол, баскетбол, пионербол.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

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

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

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

**Учебно-тематический план прохождения программного материала по физической культуре (5-9 классы)**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
			6	7	8	
<b>1</b>	Базовая часть		<b>58</b>	<b>58</b>	<b>58</b>	
<b>1.1</b>	Основы знаний о физической культуре в процессе урока.					
<b>1.2</b>	Гимнастика с элементами акробатики		<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	
<b>1.3</b>	Лёгкая атлетика		<b>21</b>	<b>16</b>	<b>22</b>	
<b>1.4</b>	Лыжная подготовка		<b>13</b>	<b>16</b>	<b>13</b>	
<b>1.5</b>	Спортивные игры (волейбол)		<b>10</b>	<b>12</b>	<b>9</b>	
<b>1.6</b>	Спортивные игры (баскетбол)		<b>----</b>	<b>1</b>	<b>--</b>	
<b>2</b>	Вариативная часть		<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	
<b>2.1</b>	Спортивные игры (баскетбол)		<b>8</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	
<b>2.1.1</b>	Спортивные игры (волейбол)		<b>----</b>		<b>1</b>	
<b>2/2</b>	Лёгкая атлетика		<b>1</b>			
<b>2/3</b>	Промежуточная аттестация		<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
	Итого		<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

**1.1. Естественные основы.**

5-6 классы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

7-8 классы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении

движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

9 класс. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

## **1.2. Социально-психологические основы.**

5-6 классы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

7-8 классы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностью значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

9 класс. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы

физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

## **1.3. Культурно-исторические основы.**

5-6 классы. Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

7-8 классы. Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека.

9 класс. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

## **1.4. Приемы закаливания.**

5-6 классы. Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

7-8 классы. Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоемах. 9 класс. Пользование баней.

### **1.5. Подвижные игры.**

#### **Волейбол**

5-9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

#### **Баскетбол**

5-9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

### **1.6. Гимнастика с элементами акробатики.**

5-7 классы. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

8-9 классы. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

### **1.7. Легкоатлетические упражнения.**

5-9 классы. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

### **1.8. Кроссовая подготовка.**

5-9 классы. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

## Календарно тематическое планирование 6 класса

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			План	Факт
	<b>1 четверть</b> <b>Раздел - Лёгкая атлетика (10ч)</b>			
1	Основы знаний. Т/Б на уроках л/а.	1	3.09	
2	Спринтерский бег.	1	5.09	
3	Высокий старт. Старт с опорой на одну руку. Бег 30м. - <b>на результат.</b>	1	10.09	
4	Старт с опорой на одну руку. Бег 60 м. <b>на результат.</b>	1	12.09	
5	Метание мяча на дальность и на заданное расстояние. Прыжок в длину с места -. <b>на результат.</b>	1	17.09	
6	Метание мяча на дальность и на заданное расстояние.	1	19.09	
7	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Тестирование прыжок в длину с места. Бег на дистанцию 100 м.	1	24.09	
8	«Челночный бег 3х10м». Бег на дистанцию 500 м. <b>на результат.</b>	1	26.09	
9	Бег 1000 м. <b>на результат.</b>	1	1.10	
10	Бег на 3000 м.(М), 2000м. (Д)	1	3.10	
	<b>Раздел - Спортивные игры ( баскетбол) 8ч</b>			
11	Т/б на уроках. Ведение мяча. Передача мяча двумя руками.	1	8.10	
12	Ведение мяча. Передача мяча одной рукой. Бросок мяча одной рукой.	1	10.10	
13	Ведение, передачи, перехват. Учебная игра.	1	15.10	
14	Ведение, передачи, бросок мяча. Игра мини-баскетбол.	1	17.10	
15	Вырывание и выбивание мяча. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	1	22.10	
16	Держание игрока с мячом. Игра мини баскетбол 3*3.	1	24.10	
17	Игра мини-баскетбол 3*3.	1	29.10	
18	Штрафной бросок на результат. . Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола	1	31.10	
	<b>II четверть</b> <b>Раздел - Гимнастика 14 часов</b>			
19	Т/б на уроках гимнастики. Основы знаний. Акробатика. Бревно.	1	12.11	
20	Акробатика Кувырок вперед, назад Упражнения на гибкость. Эстафеты.	1	14.11	
21	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках	1	19.11	

	перекатом назад.			
22	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «Мост» из положения лежа.	1	21.11	
23	Длинный кувырок. Стойка на голове и руках. «Мост»	1	26.11	
24	Акробатическая комбинация. Подтягивание на высокой ( м), низкой (д) перекладине.	1	28.11	
25	Акробатическое соединение из разученных элементов. Гимнастическая полоса препятствий.	1	3.12	
26	Висы и упоры	1	5.12	
27	Строевые упражнения. Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись(козёл в ширину, высота 80-100см).	1	10.12	
28	Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Упражнения на перекладине.	1	12.12	
29	Прыжок ноги врозь. Упражнения на перекладине.	1	17.12	
30	Упражнения на снарядах. Прыжки со скакалкой. Опорный прыжок.	1	19.12	
31	Упражнения на снарядах. Поднимание туловища Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1	24.12	
32	Комбинации на гимнастических снарядах. Опорный прыжок- на результат. Эстафеты с гимнастическими предметами.	1	26.12	
	<b>III-четверть. Лыжная подготовка</b>			
33	Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Экипировка лыжника.	1	9.01	
34	Попеременный двухшажный ход. Катание с горок.	1	14.01	
35	Одновременный и бесшажный ход. Эстафеты.	1	16.01	
36	Подъём «полуёлочкой». Катание с горок.	1	21.01	
37	Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом».	1	23.01	
38	Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км.	1	28.01	
39	Прохождение дистанции 1 км.	1	30.01	
40	Прохождение дистанции 2 км.	1	4.02	
41	Прохождение дистанции 2 км. Катание с горок.	1	6.02	
42	Прохождение дистанции 2 км. свободным стилем	1	11.02	
43	Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок.	1	13.02	
44	Прохождение дистанции 3 км. свободным	1	18.02	

	стилем			
45	Лыжные эстафеты.	1	20.02	
	<b>Раздел - Спортивные игры ( Волейбол) 10ч</b>			
46	Т.Б. на уроках волейбола. Правила игры. Передача мяча сверху.	1	25.02	
47	Стойка игрока. Перемещения в стойке.	1	27.02	
48	Передача мяча двумя руками сверху	1	4.03	
49	Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения вперёд.	1	6.03	
50	Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения вперёд.	1	11.03	
51	Передача мяча двумя руками сверху вперёд и над собой на месте и после перемещения.	1	13.03	
52	Приём мяча двумя руками снизу.	1	18.03	
53	Нижняя прямая подача. Игра в мини-волейбол.	1	20.03	
	<b>I V-четверть</b>			
54	Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	1	3.04	
55	Игра в мини-волейбол.	1	8.04	
	<b>Раздел - Лёгкая атлетика (12ч)</b>			
56	Т.Б на уроках л/атлетики. Прыжки в длину с места.	1	10.04	
57	Бег на 30 м.,60м. на результат.	1	15.04	
58	Метание мяча на дальность.	1	17.04	
59	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	22.04	
60	Бег на 100м. на результат.	1	24.04	
61	Метание мяча на дальность с разбега. Эстафеты	1	29.04	
62	Прыжки в длину с разбега на результат.	1	6.05	
63	Равномерный бег до 15 мин.	1	8.05	
64	Легкоатлетическая полоса препятствий.	1	13.05	
65	Бег на 1000м. на результат.	1	15.05	
66	Эстафетный бег 4x50м.	1	20.05	
67	Промежуточная аттестация. Сдача нормативов	1	22.05	
68	Бег на 2000м. на результат.	1	27.05	
	<b>Итого</b>	<b>68</b>		

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 класс

Общее количество часов на 2018 -2019 учебный год - 68

№ урока	Дата проведения		Тема урока	Количество часов
	план	факт		
Основы знаний о физической культуре. Легкая атлетика				9
I- четверть -18-часов				
1.	4.09		Т.Б. на уроках физической культуры. Техника бега на короткие дистанции	1
2	7.09		Техника выполнения высокого старта. Эстафетный бег.	1
3	11.09		Бег 30 м с максимальной скоростью на время. Подтягивание.	1
4	14.09		Техника прыжка в длину с места. Бег 60 м с максимальной скоростью.	1
5	18.09		Совершенствование техники челночного бега 3х10м. Прыжок в длину с места на дальность.	1
6	21.09		Техника бега на длинные дистанции. Метание мяча весом 150г	1
7	25.09		Бег 1500м на время. Упражнения с набивным мячом (2 кг). Развитие выносливости и силовых способностей	1
Кроссовая подготовка- 2 ч.				
8	28.09		Бег по пересечённой местности 10 мин.	1
9	2.10		Равномерный бег, бег в гору. Преодоление препятствий	1
Спортивные игры. Баскетбол -10 ч.				
10	5.10		ТБ на уроках спортивных игр. Правила игры в баскетбол. Ловля и передача мяча. Ведение мяча.	1
11	9.10		Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
12	12.10		Бросок мяча. Тактика свободного нападения. Броски в движении.	1
13	16.10		Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков.	1

14	19.10		Вырывание и выбивание мяча. Штрафные броски.	1
15	23.10		Передача мяча. Штрафные броски (кол-во).	1
16	26.10		Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди.	1
17	30.10		. Техника ведения мяча змейкой.	1
18	2.11		Передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Учебная игра.	1
			<b>II- четверть -14часов</b>	
19	13.11		<b>Гимнастика с основами акробатики-14 часов.</b> ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения	1
20	16.11		Строевые упражнения. Опорный прыжок (техника).	1
21	20.11		Кувырок вперед; стойка на голове. Опорный прыжок.	1
22	23.11		Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя.	1
23	27.11		Упражнения с предметами. Висы и упоры.	1
24	30.11		Упражнения на брусьях и перекладине. Прыжки через скакалку.	1
25	4.12		Совершенствование упражнений в висах и упорах. Круговая тренировка. Акробатическая комбинация(техника).	1
26	7.12		Подъем переворотом. Вис на согнутых руках на время.	1
27	11.12		Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Развитие координационных способностей. Круговая тренировка.	1
28	14.12		Развитие скоростно-силовых способностей. Круговая тренировка. Поднимание туловища за 30 сек.	1
29	18.12		Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Гибкость (наклон вперед).	1
30	21.12		Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки через длинную скакалку	1
31	25.12		Мост и поворот в упор на одном колене.	1
32	28.12		Лазанье по канату. Эстафеты.	1

III- четверть -20часов. Лыжная подготовка - 16ч.				
33	11.01		Правила техники безопасности. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Применение лыжных мазей.	1
34	15.01		Попеременный двушажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	
35	18.01		Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км .	1
36	22.01		Техника одновременного двушажного хода. Прохождение дистанции 1 Км.	1
37	25.01		Попеременный двушажный лыжный ход. Прохождение дистанции 1 км	1
38	29.01		Преодоление препятствий произвольным способом. Прохождение дистанции 2 км.	1
39	1.02		Подъем в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции 2 км.	1
40	5.02		Игры «Гонки с выбыванием». Прохождение дистанции 2 км.	1
41	8.02		Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Торможение «плугом»	1
42	12.02		Спуски и торможения (техника). Совершенствование лыжных ходов	1
43	15.02		Прохождение дистанции 3 км. Совершенствование лыжных ходов	1
44	19.02		Техника поворотов на месте и в движении. Совершенствование лыжных ходов.	1
45	22.02		Передвижение и спуск на лыжах «змейкой». Игра «Гонки с преследованием».	1
46	26.02		Преодоление препятствий. Повороты и подъемы(техника)	1
47	1.03		Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Торможение «плугом».	1
48	5.03		Преодоление препятствий произвольным способом. Подъем в гору скользящим шагом. Круговая эстафета на лыжах 4х250 м.	1

49	12.03		<b>Спортивные игры. Волейбол - 12 ч.</b> ТБ на уроках спортивных игр. Правила игры в волейбол.	
50	15.03		Совершенствование техники перемещений.	1
51	19.03		Техника передачи мяча над собой. Прыжки через скакалку (кол-во)	
52	22.03		Техника передачи мяча в парах. Нижняя прямая подача.	1
			<b>IV- четверть -16часов</b>	
53	2.04		Учебная игра	1
54	5.04		Прием и передачи мяча снизу двумя руками. Владение мячом.	1
55	9.04		Тактика свободного нападения. Отжимания (кол-во)	1
56	12.04		Прием мяча снизу двумя руками в парах. Прием и передача мяча (кол-во)	1
57	16.04		Учебная игра.	1
58	19.04		Техника прямого нападающего удара. Нижняя прямая подача.	1
59	23.04		Закрепление техники перемещений, владения мячом.	1
60	26.04		Учебная игра	1
			<b>Лёгкая атлетика-7часов</b>	
61	30.04		Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Совершенствование эстафетного бега.	1
62	7.05		Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин., девочки до 15 мин. Совершенствование прыжков.	1
63	14.05		Совершенствование техники метания мяча (150гр) с разбега. Прыжки в длину с места на дальность.	1
64	17.05		Совершенствование техники спринтерского бега ( 30м, 60м). Метание мяча (150гр) с разбега.	1
65	21.05		Промежуточная аттестация. Сдача нормативов.	1
66	24.05		Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных исходных положений. Метание мяча с разбега на дальность.	1

67	28.05		Прыжковые упражнения. Бег 60 м. на время.	1
68	30.05		Эстафетный бег 4 х 250 м. Бег 1500м на время.	1

### Календарно тематическое планирование 8 класс

№ п/п	Тема урока	Кол- во часо в	Дата проведения	
			План	Факт
	<b>1 четверть</b>			
	<b>Раздел - Лёгкая атлетика (10ч)</b>			
1	Основы знаний. Т/Б на уроках л/а.	1	3.09	
2	Спринтерский бег.	1	5.09	
3	Высокий старт. Старт с опорой на одну руку. Бег 30м. - <b>на результат.</b>	1	10.09	
4	Старт с опорой на одну руку. Бег 60 м. <b>на результат.</b>	1	12.09	
5	Метание мяча на дальность и на заданное расстояние. Прыжок в длину с места -. <b>на результат.</b>	1	17.09	
6	Метание мяча на дальность и на заданное расстояние.	1	19.09	
7	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Тестирование прыжок в длину с места. Бег на дистанцию 100 м.	1	24.09	
8	«Челночный бег 3х10м». Бег на дистанцию 500 м. <b>на результат.</b>	1	26.09	
9	Бег 1000 м. <b>на результат.</b>	1	1.10	
10	Бег на 3000 м.(М), 2000м. (Д)	1	3.10	
	<b>Раздел - Спортивные игры (баскетбол) 8ч</b>			
11	Т/б на уроках. Ведение мяча. Передача мяча двумя руками.	1	8.10	
12	Ведение мяча. Передача мяча одной рукой. Бросок мяча одной рукой.	1	10.10	
13	Ведение, передачи, перехват. Учебная игра.	1	15.10	
14	Ведение, передачи, бросок мяча. Игра мини-баскетбол.	1	17.10	
15	Ведение мяча. Передачи мяча. Бросок мяча одной рукой. Игра по упрощенным правилам	1	22.10	

	мини-баскетбола.			
16	Ведение мяча, передачи. Бросок мяча одной рукой. Игра мини баскетбол 3*3.	1	24.10	
17	Игра мини-баскетбол 3*3.	1	29.10	
18	Ведение, передачи, бросок мяча. Игра мини-баскетбол.	1	31.10	
	<b>Пчетверть</b> <b>Раздел - Гимнастика 14 часов</b>			
19	Т/б на уроках гимнастики. Основы знаний. Акробатика. Бревно.	1	12.11	
20	Акробатика Кувырок вперёд, назад Упражнения на гибкость. Эстафеты.	1	14.11	
21	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад.	1	19.11	
22	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «мост» из положения лежа.	1	21.11	
23	Длинный кувырок. Стойка на голове и руках. «Мост»	1	26.11	
24	Акробатическая комбинация. Подтягивание на высокой ( м), низкой (д) перекладине.	1	28.11	
25	Акробатическое соединение из разученных элементов. Гимнастическая полоса препятствий.	1	3.12	
26	Висы и упоры	1	5.12	
27	Строевые упражнения. Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись(козёл в ширину, высота 80-100см).	1	10.12	
28	Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Упражнения на перекладине.	1	12.12	
29	Прыжок ноги врозь. Упражнения на перекладине.	1	17.12	
30	Упражнения на снарядах. Прыжки со скакалкой. Опорный прыжок.	1	19.12	
31	Упражнения на снарядах. Поднимание туловища Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1	24.12	
32	Комбинации на гимнастических снарядах. Опорный прыжок- на результат. Эстафеты с гимнастическими предметами.	1	26.12	

	<b>III-четверть Лыжная подготовка</b>			
33	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Подбор инвентаря. Одновременный одношажный ход.	1	9.01	
34	Скользкий шаг, попеременный четырехшажный ход	1	14.01	
35	Скользкий шаг, попеременный четырехшажный ход	1	16.01	
36	Попеременный четырехшажный ход,	1	21.01	
37	Одновременный двухшажный ход,.	1	23.01	
38	Одновременный двухшажный коньковый ход	1	28.01	
39	Прохождение дистанции до 3,5км	1	30.01	
40	Попеременный двухшажный ход, подъем скользящим шагом, поворот «плугом»,	1	4.02	
41	Скользкий шаг. Прохождение дистанции до 3,5км	1	6.02	
42	Одновременный одношажный ход. Торможение «плугом»,	1	11.02	
43	Подъем в гору скользящим шагом. Торможение и поворот «плугом».	1	13.02	
44	Прохождение дистанции до 4 км	1	18.02	
45	Лыжные гонки на дистанцию 3км. Спуски с изменением стоек.	1	20.02	
	<b>Раздел - Спортивные игры (Волейбол) 10ч</b>			
46	Правила техники безопасности при занятиях играми. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом.	1	25.02	
47	Передача мяча над собой во встречных колоннах.	1	27.02	
48	Прием мяча снизу двумя руками.	1	4.03	
49	Отбивание мяча кулаком через сетку. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1	6.03	
50	Верхняя прямая подача. Прием мяча сверху двумя руками	1	11.03	
51	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменения позиций. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1	13.03	

52	Прием мяча снизу двумя руками. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменения позиций. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1	18.03	
53	Прием мяча снизу двумя руками Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1	20.03	
	<b>IV - четверть</b>			
54	Верхняя прямая подача. Прием мяча сверху двумя руками	1	3.04	
55	Нижняя прямая подача мяча через сетку.	1	8.04	
	<b>Легкая атлетика(11 ч)</b>			
56	Правила поведения на открытых площадках. Прыжок в длину с места	1	10.04	
57	Прыжок в высоту с 11- 13 беговых шагов.	1	15.04	
58	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	17.04	
59	Бег на результат(30, 60 м).	1	22.04	
60	Челночный бег 3х10м. Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1	24.04	
61	Бег 300м. 500м. Игра «Догони».	1	29.04	
62	Метание малого мяча на дальность	1	6.05	
63	Прыжок в длину с места.	1	8.05	
64	Прыжок в длину с разбега на результат. Метание малого мяча.	1	13.05	
65	Промежуточная аттестация. Сдача нормативов.	1	15.05	
66	Метание 1кг мяча из-за головы двумя руками на дальность. Эстафеты с прыжками и бегом.	1	20.05	
67	Бег 2000м без учета времени.	1	22.05	
68	Эстафеты. Метание малого мяча на дальность	1	27.05	
	<b>Итого</b>	<b>68</b>		

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств  
по предмету физическая культура 6 класс**

Клас с	Контрольные упражнения	Показатели					
		Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
6	Челночный бег 4х9 м, сек	10,0	10,5	11,5	10,3	10,7	11,5
6	Бег 30 м, сек.	5,5	5,8	6,2	5,8	6,1	6,5
6	Бег 500м, мин				2,22	2,55	2,80
6	Бег 1000м, мин	4,20	4,45	5,15			
6	Бег 60 м, сек	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
6	Бег 2000 м, мин	Без учета времени					
6	Прыжки в длину с места	175	165	145	165	155	140
6	Подтягивание на высокой перекладине	8	6	4			
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	20	15	10	15	10	5
6	Наклоны вперед из положения сидя, см	10	6	3	14	11	8
6	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	40	35	25	35	30	20
6	Бег на лыжах 2 км, мин	13,30	14,00	14,30	14,00	14,30	15,00
6	Бег на лыжах 3 км, мин	19,00	20,00	22,00			
6	Прыжок на скакалке, 20сек, раз	46	44	42	48	46	44

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств  
по предмету физическая культура 7 класс**

Класс	Контрольные упражнения	Показатели					
		Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
7	Челночный бег 4х9 м, сек	9,8	10,3	10,8	10,1	10,5	11,3
7	Бег 30 м, сек.	5,0	5,3	5,6	5,3	5,6	6,0
7	Бег 500м, мин				2,15	2,25	2,60
7	Бег 1000м, мин	4,10	4,30	5,00			
7	Бег 60 м, сек	9,4	10,20	10,0	9,8	10,4	11,2
7	Бег 2000 м, мин	9,30	10,15	11,15	11,00	12,40	13,50
7	Прыжки в длину с места	180	170	150	170	160	145
7	Подтягивание на высокой перекладине	9	7	5			
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	23	18	13	18	12	8
7	Наклоны вперед из положения сидя, см	11	7	4	16	12	9
7	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
7	Бег на лыжах 2 км, мин	12,30	13,30	14,00	13,30	14,00	15,00
7	Бег на лыжах 3 км, мин	18,00	19,00	20,00	20,00	25,00	28,00
7	Прыжок на скакалке, 20 сек, раз	46	44	42	52	50	48

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств  
по предмету физическая культура 8 класс**

Класс	Контрольные упражнения	Показатели					
		Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
8	Челночный бег 4х9 м, сек	9,6	10,1	10,6	10,0	10,4	11,2
8	Бег 30 м, сек.	4,8	5,1	5,4	5,1	5,6	6,0
8	Бег 60м, мин	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8
8	Бег 1000м, мин	3,50	4,20	4,50	4,20	4,50	5,15
8	Бег 2000 м, мин	9,00	9,45	10,30	10,50	12,30	13,20
8	Прыжки в длину с места	190	180	165	175	165	156
8	Подтягивание на высокой перекладине	10	8	5			
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	25	20	15	19	13	9
8	Наклоны вперед из положения сидя, см	12	8	5	18	15	10
8	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	48	43	38	38	33	25
8	Бег на лыжах 3 км, мин	16,00	17,00	18,00	19,30	20,30	22,30
8	Бег на лыжах 5 км, мин	Без учета времени					
8	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	56	54	52	62	60	58

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ОСНОВНОЙ ШКОЛЕ**

### **Выпускник научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

### **Выпускник научится:**

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления

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

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

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

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

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

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

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

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

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

#### **Физическое совершенствование**

##### **Выпускник научится:**

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

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

-выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

-осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

-выполнять тестовые нормативы по физической подготовки.

### **Материально-техническое оснащение образовательного процесса**

Гимнастика

Стенка гимнастическая, пролет 0.8м. 1

Козел гимнастический 1

Перекладина гимнастическая 1

Канат для лазания 1

Канат для перетягивания 1

Мост гимнастический подкидной 1

Скамейка гимнастическая жесткая 4

Гантели 1

Маты гимнастические 8

Мяч набивной (1 кг,) 5

Скакалка гимнастическая 8

Палка гимнастическая 2

Обруч гимнастический 5

Легкая атлетика

Планка для прыжков в высоту 1

Стойки для прыжков в высоту 1

Рулетка измерительная (3 м) 1

Мячи для метания (150г) 4

Свистки судейские 3

Секундомер 1

Спортивные игры

Мячи баскетбольные 7

Стойки волейбольные универсальные 0

Сетка волейбольная 1

Мячи волейбольные 5

Мячи футбольные 1