

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

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки

успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в

обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням,исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностнымирезультатами.

**1.1Личностные**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения

учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся кзанятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физическойкультуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическомсовершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

 Вобласти познавательной культуры:

• владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их

возрастным и половым нормативам;

• владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики

заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

• владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной

направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями

физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

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

игровой и соревновательной деятельности;

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

организации и проведении;

• владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать

спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

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

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

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

спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

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

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

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

В области коммуникативной культуры:

• владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать,

анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

• владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий

физкультурнооздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

• владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с

партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

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

различных изменяющихся внешних условиях;

• владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических

действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

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

**1.2Метапредметные**

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

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

области познавательной культуры:

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

• понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной

деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

• понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного

(отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

• бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям,

имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

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

при совместной деятельности;

• ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные

позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

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

результативность выполнения заданий;

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

• поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической

культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

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

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

эстетической привлекательностью;

• восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения,

неантагонистических способов общения и взаимодействия. В области коммуникативной культуры:

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

уважения;

владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при

принятии общих решений; владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку

зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

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

• владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической

культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурнооздоровительной

деятельности;

• владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности,

использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**1.3 Предметные**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в

процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной

деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных

занятий физической культурой.

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

В области познавательной культуры:

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

народами;

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

• знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической

культуры в организации здорового образа жизни. В области нравственной культуры:

способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и

уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать

технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и

соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

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

• способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест

занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

• способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать

физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

• способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки,

подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей

физического развития;

• способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной,

ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической

подготовленности;

• способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с

общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

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

• способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их

организации и проведения;

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

физической культуры:способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы дляоздоровительной гимнастики и физической подготовки;

способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину

физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма; способность проводить

самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и

анализировать эффективность этих занятий.

|  |  |
| --- | --- |
| Тематический блок | Планируемые предметные результаты |
|  | Выпускник научится | Выпускник получит возможность научиться |
| Знания о физической культуре | -ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;-раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;-ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;-характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе). | -выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;-характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;-планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности. |
| Способы физкультурной деятельности | -отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;-организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации),-соблюдать правила взаимодействия с игроками;-измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей. | -вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;-целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;-выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах. |
| Физическое совершенствование | -выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);-выполнять организующие строевые команды и приёмы;-выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);-выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);-выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);-выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности. | -сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;-выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;-играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;-выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;-выполнять передвижения на лыжах |

**2. Содержание учебного курса.**

**5 класс**

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 отечественныхспортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическаякультура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологическиетребования).

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.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание 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.

Доврачебная 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, физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

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 (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.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации.Опорные прыжки.

Легкая атлетика. выполнение видов и испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным

комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО) Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

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

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

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

**6 класс**

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Историязарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменовна Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристических 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 физическаяподготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасностина 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 физкульпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организациядосуга 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. Индивидуальныекомплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинация на гимнастической перекладине (мальчики).

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

брусьях (девочки).

Легкая атлетика. Выполнение видов и испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным

комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО) Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. Торможения, повороты, спуски.

Спортивные игры

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка

двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой отплеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведениемяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение безсопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападениеи нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения

с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движенииприставными шагами). Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии приприеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Прикладно – ориентированная подготовка. Прикладно – ориентированные упражнения.

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. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**7 класс**

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарожденияолимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов наОлимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристических 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, развитиемфизических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техникадвижений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивнаяподготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально – прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности наформирование 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 физкульпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организациядосуга 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. Индивидуальныекомплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинация на гимнастической перекладине (мальчики).

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

брусьях (девочки).

Легкая атлетика. выполнение видов и испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным

комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. Торможения, повороты, спуски.

Спортивные игры

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка

двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой отплеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведениемяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение безсопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападениеи нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения

с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движенииприставными шагами). Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии приприеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Прикладно – ориентированная подготовка. Прикладно – ориентированные упражнения.

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. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**8 класс**

Основы физической культуры и здорового образа жизни

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физическоговоспитания и спортивная подготовка.

Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх. Основные этапы развитияфизической культуры в России. История комплекса ГТО.

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью,техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. Выполнение комплекса ГТО.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу),волейболу.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

С учетом состояния здоровья, уровня физического развития, физической подготовленности, медицинских показаний и климатических условий региона.

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Способы закаливания организма (солнечные ванны, закаливание водой)

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическаяполоса препятствий.Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

Легкая атлетика: спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег,прыжки в длину и высоту сразбега, метание малого мяча.

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе.

Специальная подготовка:баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников;волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду иобороне" (ГТО).

**9 класс**

История физической культуры.

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

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Физическая культура человека.

Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Подготовка к занятиям физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры.

Физическое совершенствование

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

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).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.

Легкая атлетика. Подготовка к выполнению видов и испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Спортивные игры.

Баскетбол, волейбол, футбол, лапта - игра по упрощенным правилам.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка.

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

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

Кроссовая подготовка. Развитие выносливости координации движений, быстроты.

Баскетбол, волейбол, футбол, лапта. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**3. Тематическое планирование**

**5 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Кол-во часов | Формируемые социально значимые и ценностные отношения |
|  |
|  |
| 1 | **Основы знаний о физической культуре** | 6111111 |  |
|  | Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом. | 6,86,86,86,86,86,8 |
| 2 | **Баскетбол** | 21 |  |
|  | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. | 1 | 6,8 |
|  | Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. | 1 | 6,8 |
|  | Стойка и передвижения игрока. Бросок двумя руками от головы после ловли. | 1 | 6,8 |
|  | Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. | 1 | 6,8 |
|  | Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | 1 | 6.8 |
|  | Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге | 1 | 6,8 |
|  | Бросок двумя руками снизу в движении. Терминология баскетбола. | 1 | 6,8 |
|  | Ведение мяча с изменением скорости. Игра в мини-баскетбол. | 1 | 6,8 |
|  | Позиционное нападение 5:0 . Игра в мини-баскетбол. | 1 | 6.8 |
|  | Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. | 1 | 6,8 |
|  | Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | 1 | 6,8 |
|  | Ведение мяча ведущей и не ведущей руками по прямой. | 1 | 6,8 |
|  | Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. | 1 | 6,8 |
|  | Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. | 1 | 6,8 |
|  | Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. | 1 | 6,8 |
|  | Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом. | 1 | 6,8 |
|  |  Стойка и передвижения игрока. | 1 | 6,8 |
|  | Техника ведения и бросков мяча. | 1 | 6,8 |
|  | Игра в мини-баскетбол. | 1 | 6,8 |
|  | Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. | 1 | 6,8 |
|  | Игра в мини-баскетбол. | 1 | 6,8 |
| 3 | **Гимнастика с элементами акробатики** | 18 |  |
|  | Строевые упражнения. Вис согнувшись, вис прогнувшись, смешанные висы.Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу(достать пальцами пол). | 1 | 6,8 |
|  | Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. | 1 | 6,8 |
|  | Висы. Строевые упражнения. Нормы гто,подтягивание на высокой перекладине. | 1 | 6,8 |
|  | Строевые упражнения. Висы. | 1 | 6,8 |
|  | Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. | 1 | 6,8 |
|  | Строевые упражнения. Подтягивание в висе. | 1 | 6,8 |
|  | Опорный прыжок, строевые упражнения. | 1 | 6,8 |
|  | Вскок в упор присев. Развитие силовых способностей.Нормы гто, прыжок в длину с места. | 1 | 6,8 |
|  | Перестроение из колонны. Вскок в упор присев. | 1 | 6,8 |
|  | Вскок в упор присев. Развитие силовых способностей. | 1 | 6,8 |
|  | Строевой шаг. Кувырок вперёд. Эстафеты. | 1 | 6,8 |
|  | Строевой шаг. Кувырок вперёд. Эстафеты. | 1 | 6,8 |
|  | Кувырок вперёд и назад. Эстафеты. | 1 | 6,8 |
|  | Кувырок вперёд и назад. Стойка на лопатках | 1 | 6,8 |
|  | Кувырок вперёд и назад. Стойка на лопатках | 1 | 6,8 |
|  | Кувырок вперёд и назад. Стойка на лопатках | 1 | 6,8 |
|  | Кувырок вперёд и назад. Стойка на лопатках. | 1 | 6,8 |
|  | Кувырок вперёд и назад. Стойка на лопатках. | 1 | 6,8 |
| 4 | **Легкая атлетика** | 24 |  |
|  | Требования к учащимся на уроках физ культуры. Правила ТБ. | 1 | 6,8 |
|  | Бег на короткие дистанции с высокого старта.Техника челночного бега.Бег 60(м). | 1 | 6,8 |
|  | Тестирование челночного бега. 3 Х 10 метров..Бег 60 (м) нормы гто. | 1 | 6,8 |
|  | Тестирование прыжка в длину с места. Метание мяча.Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 | 6.8 |
|  |  Метание мяча 150(гр),нормы гто. | 1 | 6,8 |
|  | Обучение отталкиванию в прыжках в длину с разбега.Нормы гто,сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу. | 1 | 6,8 |
|  | Обучение отталкиванию в прыжках с 5-7 шагов с разбега. Метание в горизонтальную цель.Бег 1,5км | 1 | 6,8 |
|  | Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание в горизонтальную цель.Бег 1,5км(мин,с),нормы гто. | 1 | 6,8 |
|  | Техника исполнения прыжка в длину с разбега. | 1 | 6,8 |
|  | Метание мяча в вертикальную цель с 5-6 м. | 1 | 6,8 |
|  | Развитие выносливости. Бег в равномерном темпе 5 мин. | 1 | 6,8 |
|  | Развитие выносливости. Бег в равномерном темпе 6 мин. | 1 | 6,8 |
|  | Прыжок в высоту способом перешагивания  | 1 | 6,8 |
|  | Прыжок в высоту способом перешагивания | 1 | 6,8 |
|  | Прыжок в высоту с разбега. Метание теннисного мяча. | 1 | 6,8 |
|  | Прыжок в высоту с разбега на результат. | 1 | 6,8 |
|  | Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 30-40 м. | 1 | 6,8 |
|  | Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 40-50 м. | 1 | 6,8 |
|  | Бег на результат 60 м. Прыжок в длину. | 1 | 6,8 |
|  | Специальные беговые упражнения . | 1 | 6,8 |
|  | Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча. | 1 | 6,8 |
|  | Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча. | 1 | 6,8 |
|  | Прыжок в длину 15-17 беговых шагов способом «согнув ноги». | 1 | 6,8 |
|  | Метание малого мяча на результат. | 1 | 6,8 |
| 5 | **Лыжная подготовка** | 18 |  |
|  | ТБ на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники скольжения. | 1 | 6,8 |
|  | Спуск в высокой стойке и подъём «ёлочкой». | 1 | 6,8 |
|  | Техника скольжения в скользящем шаге и коньковом ходе без палок. | 1 | 6,8 |
|  | Спуск в высокой стойке и подъём «ёлочкой» | 1 | 6,8 |
|  | Согласование движений рук и ног в скольжении и подъёме. | 1 | 6,8 |
|  | Совершенствование техники скольжения. | 1 | 6,8 |
|  | Совершенствование техники конькового хода.Бег на лыжах 2 км(мин,сек) | 1 | 6,8 |
|  | Одновременный и попеременный двухшажный ход. | 1 | 6,8 |
|  | Одновременный двухшажный и бесшажный ход. | 1 | 6,8 |
|  | Одновременный двухшажный и бесшажный ход. | 1 | 6,8 |
|  | Обучение второму скользящему шагу с перемещением палок. | 1 | 6,8 |
|  | Техника попеременного двухшажного хода. | 1 | 6,8 |
|  | Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. | 1 | 6,8 |
|  | Совершенствование техники способов передвижения на лыжах. | 1 | 6,8 |
|  | Техника способов передвижения на лыжах на результат. | 1 | 6,8 |
|  | Спуск в стойке и торможение «плугом» на результат. | 1 | 6,8 |
|  | Техника выполнения одновременного двухшажного хода. | 1 | 6,8 |
|  | Техника выполнения попеременного двухшажного хода, прохождение дистанции1км. | 1 | 6,8 |
| 6 | **Волейбол** | 9 |  |
|  | Волейбол(9ч.). Стойка игрока. Перемещение в стойке. | 1 | 6,8 |
|  | Перемещения в стойке приставными шагами. | 1 | 6,8 |
|  | Техника приема и передач мяча. | 1 | 6,8 |
|  | Техника подачи мяча. | 1 | 6,8 |
|  | Техника прямого нападающего удара. | 1 | 6,8 |
|  | Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. | 1 | 6,8 |
|  | Игра в волейбол по упрощённым правилам. | 1 | 6,8 |
|  | Игра в мини-волейбол. | 1 | 6,8 |
|  | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. | 1 | 6,8 |
| 7 | **Футбол** | 6 | 6,8 |
|  |  Стойки игрока; перемещения в стойке. | 1 | 6,8 |
|  | Техника остановки мяча и ударов по мячу. | 1 | 6,8 |
|  | Техника ведения мяча | 1 | 6,8 |
|  | Удары по воротам. Игра вратаря. | 1 | 6,8 |
|  | Комбинации из освоенных элементов. | 1 | 6,8 |
|  | Игра в футбол по упрощенным правилам. |  |  |
|  | Итого 102ч. |  |  |

**6 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Кол-во часов | Формируемые социально значимые и ценностные отношения |
|  |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | 6 ч. |  |
|  | История физической культуры. | 1 | 6,8 |
|  | Физическая культура (основные понятия). | 1 | 6,8 |
|  | Физическая культура человека. | 1 | 6,8 |
|  | Способы двигательной (физкультурной) деятельности | 1 | 6,8 |
|  | Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. | 1 | 6,8 |
|  | Оценка эффективности занятий физической культурой. | 1 | 6,8 |
| 1.2 | **Спортивные игры (баскетбол, волейбол)** | 42 |  |
|  | ИОТ при проведении занятий по баскетболу. Стойки и передвижения игроков. Правила игры в баскетбол. | 1 | 6,8 |
|  | Передача мяча двумя руками от гру­ди в движении. ГТО Тестирование – прыжок в длину с места. | 1 | 6,8 |
|  | Сочетание приемов ведения, передачи, броска. ГТО Тестирование – наклон вперед стоя. | 1 | 6,8 |
|  | Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. | 1 | 6,8 |
|  | Оценка техники ведения мяча с изменением направления и высоты отскока.ГТОТестирование - поднимание туловища за 30 сек. | 1 | 6,8 |
|  | Передача мяча одной рукой от плеча в дви­жении. Игра в мини-баскетбол. | 1 | 6,8 |
|  | Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. | 1 | 6,8 |
|  | Передача мяча двумя руками от груди в па­рах с пассивным сопротивлением. Игра(2 х 2, 3 х 3). | 1 | 6,8 |
|  | ИОТ при проведении занятий по волейболу. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах. | 1 | 6,8 |
|  | Прием мяча снизу двумя руками в па­рах через зону. Нижняя прямая подача мяча. | 1 | 6,8 |
|  | Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упро­щенным правилам. | 1 | 6,8 |
|  | Передача мя­ча сверху двумя руками в парах и тройках че­рез зону, через сетку. Игра. | 1 | 6,8 |
|  | Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Игра. | 1 | 6,8 |
|  | Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. | 1 | 6,8 |
|  | Баскетбол. Передача мяча одной рукой в парах на месте и в движении. Игра (2 х 2, 3 х 3). | 1 | 6,8 |
|  | Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Игра (2 х 2, 3 х 3). | 1 | 6,8 |
|  | Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Игра (2 х 2, 3 х 3). | 1 | 6,8 |
|  | Волейбол.Прием мяча снизу двумя руками в парах в зо­не и через зону. | 1 | 6,8 |
|  | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. | 1 | 6,8 |
|  | Оценка техники передачи мя­ча сверху двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. | 1 | 6,8 |
|  | Прием мяча снизу двумя рукам после подачи. Игра по упрощенным правилам. | 1 | 6,8 |
|  | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | 1 | 6,8 |
|  | Оценка техники приема мяча снизу двумя руками в парах. Позици­онное нападение *(6-0).* | 1 | 6,8 |
|  | Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мя­ча. | 1 | 6,8 |
|  | Передача мяча двумя руками от головы в парах. Игра (2 х 2, 3 х З). | 1 | 6,8 |
|  | Сочетание приемов ведения, остановки, броска. Игра (2 х 2. 3 х 1)*.* | 1 | 6,8 |
|  | Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. | 1 | 6,8 |
|  | Пере­дачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. | 1 | 6,8 |
|  | Ведение мяча правой (левой)рукой. Перехват мяча. | 1 | 6,8 |
|  | Прямой нападающий удар после под­брасывания мяча партнером. Тактика свобод­ного нападения. | 1 | 6,8 |
|  | Комбинации из разучен­ных элементов в парах. Нижняя прямая пода­ча мяча. | 1 | 6,8 |
|  | Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. | 1 | 6,8 |
|  | Оценка техники нижней прямой пода­чи мяча. Игра по упрощенным правилам. | 1 | 6,8 |
|  | Комбинации из разучен­ных элементов передвижений (перемещений в стойке, остановки, ускорения). Игра по упрощенным правилам. | 1 | 6,8 |
|  | Передача мя­ча сверху двумя руками в парах и через сетку. Игра. | 1 | 6,8 |
|  | Позиционное нападение (5:0). | 1 | 6,8 |
|  | Ведение мячас пассивным сопротивлением защитника. | 1 | 6,8 |
|  | Оценка техники броска одной рукой от плеча после остановки. ГТО Тестирование - поднимание туловища. | 1 | 6,8 |
|  | Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. ГТО. Тестирование – прыжок в длину с места. | 1 | 6,8 |
|  | Позиционное нападение через заслон. ГТО Тестирование – подтягивание. | 1 | 6,8 |
|  | Оценка техники передачи мяча в тройках в движении со сменой места. | 1 | 6,8 |
|  | Нападение быст­рым прорывом *(2* х *1).ГТО*Тестирование – наклон вперед, стоя |  | 6,8 |
| 1.3 | **Гимнастика с элементами акробатики** | 18 |  |
|  | ИОТ при проведении занятий по гимнастике. Висы. Строевые упражнения | 1 | 6,8 |
|  | Строевые упражнения. Подъем переворотом в упор. Подтягивание. | 1 | 6,8 |
|  | Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). ОРУ с гимнастической палкой. | 1 | 6,8 |
|  | Подъем переворотом в упор. Развитие силовых способностей. | 1 | 6,8 |
|  | Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафе­ты. | 1 | 6,8 |
|  | Оценка техники выполнения упражнений. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Выполнение подтягивания в висе. | 1 | 6,8 |
|  | Разучить: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). | 1 | 6,8 |
|  | Прыжок ноги врозь. Строевые упражнения  | 1 | 6,8 |
|  | Выполнение комплекса упражнений с обру­чем. Упражнения на гимнастической скамейке.  | 1 | 6,8 |
|  | Прыжок ноги врозь. Эстафеты. | 1 | 6,8 |
|  | Упражнения на гимнастической скамейке. Строевые упражнения | 1 | 6,8 |
|  | Выполнение прыжка ноги врозь (на оценку). | 1 | 6,8 |
|  | Акробатика. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Два кувырка вперед слитно. | 1 | 6,8 |
|  | Два кувырка вперед слитно. «Мост» из поло­жения стоя (с помощью). Лаза­ние по канату в три приема. | 1 | 6,8 |
|  | Лаза­ние по канату в два приема. Игра «Не дай обручу упасть». | 1 | 6,8 |
|  | Комбинация из разученных приемов.ОРУ с мячом. | 1 | 6,8 |
|  | Совершенствование комбинации из разученных элементов. | 1 | 6,8 |
|  | Оценка техники выполнения кувырков. Лазание по канату. | 1 | 6,8 |
| 1.4 | **Легкая атлетика** | 21 |  |
|  | Т.Б. на уроках по легкой атлетике Высокий старт | 1 | 6,8 |
|  | Спринтерский бег. Специальные беговые упражнения | 1 | 6,8 |
|  | Бег 30м. Финиширование.Тестирование - бег 30м. | 1 | 6,8 |
|  | Эстафетный бег (передача палочки). Бег (3 x10м). | 1 | 6,8 |
|  | Бег 60 м на результат.Специальные беговые упражнения | 1 | 6,8 |
|  | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега, отталкивание. Метание малого мяча. | 1 | 6,8 |
|  | Прыжок в длину с 7-9 шагов, приземление. Метание мяча на дальность.Тестирование – подтягивание. | 1 | 6,8 |
|  | Прыжок в длину с 7-9шагов. Метание мяча на дальность. | 1 | 6,8 |
|  | Оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега и метания мяча в цель. | 4 | 6,8 |
|  | Бег на средние дистанции.Тестирование – бег 1000 м | 1 | 6,8 |
|  | Бег 1000 м на результат. | 1 | 6,8 |
|  | ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Высокий старт (15-30 м). | 1 | 6,8 |
|  | Бег по дистанции (40-50 м).Специальные беговые упражнения | 1 | 6,8 |
|  | Высокий старт (15-30 м).Финиширование. Тестирование - бег 30м. | 1 | 6,8 |
|  | Бег по дистанции (50 -60 м).Финиширование. | 1 | 6,8 |
|  | Бег (60м)на результат. Эстафеты. | 1 | 6,8 |
|  | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега спосо­бом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивание. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. Тестирование – бег (1000м). | 1 | 6,8 |
|  | Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на даль­ность. Прыжок в высоту. | 1 | 6,8 |
|  | Оценкатехники метания теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. | 1 | 6,8 |
|  | Оценка техники прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега спосо­бом «перешагивание». | 1 | 6,8 |
|  | Соревнования по легкой атлетике. | 1 | 6,8 |
| 1.5 | **Лыжная подготовка** | 15 |  |
|  | Попеременный двушажный ход. Повороты в движении. | 1 | 6,8 |
|  | Повороты переступанием в движении. Оценка техники выполнения попеременного двушажного хода. | 1 | 6,8 |
|  | Одновременный бесшажный ходы. | 1 | 6,8 |
|  | Одновременный двушажный ход. | 1 | 6,8 |
|  | Оценка выполнения техники одновременных ходов на учебном кругу. | 1 | 6,8 |
|  | Спуски и подъемы на склонах. Подъем «елочкой». | 1 | 6,8 |
|  | Дистанция 1 км на результат. Спуски и подъемы. Подъем «елочкой». | 1 | 6,8 |
|  | Торможение и поворот упором.  | 1 | 6,8 |
|  | Спуски и подъемы. Торможение и поворот упором. | 1 | 6,8 |
|  | Совершенствовать технику спусков и подъемов на склонах. | 1 | 6,8 |
|  | Прохождение дистанции 2 км на результат. | 1 | 6,8 |
|  | Развитие скоростной выносливости: повторныеотрезки 2-3 раза х 300 м. | 1 | 6,8 |
|  | Лыжная эстафета. Развитие скоростной выносливости. | 1 | 6,8 |
|  | Обучение технике конькового хода (свободный стиль.) | 1 | 6,8 |
|  | Совершенствование техники конькового хода. Сдача текущих задолженностей. | 1 | 6,8 |
|  | **Итого** | **102** |  |

**7 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Кол-во часов | Формируемые социально значимые и ценностные отношения |
| 1.1 | **Основы знаний о физической культуре** | В процессе урока |  |
|  | История физической культуры. |  |
|  | Физическая культура (основные понятия). |  |
|  | Физическая культура человека. |  |
|  | Способы двигательной (физкультурной) деятельности |  |
|  | Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. |  |
|  | Оценка эффективности занятий физической культурой. |  |
| 1.2 | **Спортивные игры (баскетбол)** | **20** |  |
|  | ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУна месте и в движении. Стойка игрока, перемещения, остановка повороты. Ведение мяча в разных стойках. Учебная 2-х сторонняя игра. | 1 | 6,8 |
|  | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУна месте и в движении. Ведение мяча в разных стойках. Броски мяча с различных дистанций. Броски мяча с различных дистанций. | 1 | 6,8 |
|  | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУна месте и в движении. Ведение мяча в разных стойках. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Штрафные броски. | 1 | 6,8 |
|  | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУна месте и в движении. Ведение мяча в разных стойках. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски мяча с различных дистанций. | 1 | 6,8 |
|  | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУна месте и в движении. Ведение мяча в разных стойках. Стойка игрока, перемещения, остановка повороты. Броски мяча после ведения и 2-х шагов. | 1 | 6,8 |
|  | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУна месте и в движении. Ведение мяча в разных стойках. Стойка игрока, перемещения, остановка повороты. Броски мяча с различных дистанций. | 1 | 6,8 |
|  | ТБ на уроках по баскетболу.Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Стойка, перемещение, остановка, повороты. Ведение мяча в различной стойке. | 1 | 6,8 |
|  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная 2-х сторонняя игра. | 1 | 6,8 |
|  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Эстафеты с элементами баскетбола. | 1 | 6,8 |
|  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра. | 1 | 6,8 |
|  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча. Учебная 2-х сторонняя игра. | 1 | 6,8 |
|  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Стойка, перемещение, остановка, повороты. Ведение мяча в различной стойке.1 | 1 | 6,8 |
|  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча. 2 шага бросок после ведения. | 1 | 6,8 |
|  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Эстафеты с элементами баскетбола. | 1 | 6,8 |
|  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра. | 1 | 6,8 |
|  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная 2-х сторонняя игра. | 1 | 6,8 |
|  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча в различной стойке. Броски с различных дистанций. | 1 | 6,8 |
|  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча в различной стойке. Учебная 2-х сторонняя игра. | 1 | 6,8 |
|  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. | 1 | 6,8 |
|  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная игра. | 1 | 6,8 |
|  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча. Стойка, перемещение, повороты, остановка. Учебная 2-х сторонняя игра. | 1 | 6,8 |
| 1.3 | **Гимнастика с элементами акробатики** | **24** |  |
|  | ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). | 1 | 6,8 |
|  | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на брусьях. | 1 | 6,8 |
|  | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). | 1 | 6,8 |
|  | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на бревне. | 1 | 6,8 |
|  | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс | 1 | 6,8 |
|  | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. ОФП (прыжки, гибкость,челночный бег). | 1 | 6,8 |
|  | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. | 1 | 6,8 |
|  | Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). | 1 | 6,8 |
|  | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. | 1 | 6,8 |
|  | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на брусьях. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). | 1 | 6,8 |
|  | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на перекладине. | 1 | 6,8 |
|  | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). | 1 | 6,8 |
|  | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. | 1 | 6,8 |
|  | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | 1 | 6,8 |
|  | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | 1 | 6,8 |
|  | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. ОФП (прыжки, гибкость,челночный бег). | 1 | 6,8 |
|  | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на брусьях. | 1 | 6,8 |
|  | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Лазание по канату. | 1 | 6,8 |
|  | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость,челночный бег). | 1 | 6,8 |
|  | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | 1 | 6,8 |
|  | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). | 1 | 6,8 |
|  | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). | 1 | 6,8 |
|  | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | 1 | 6,8 |
|  | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег | 1 | 6,8 |
| **1.4** | **Легкая атлетика** | **32** |  |
|  | Техника безопасности на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУна месте и в движении. Развитие выносливости. Подвижные игры с элементами л/атл. | 1 | 6,8 |
|  | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУна месте и в движении. Эстафеты с элементами л/атлетики. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки). | 1 | 6,8 |
|  | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУна месте и в движении. Бег с низкого старта. Метание мяча. | 1 | 6,8 |
|  | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУна месте и в движении. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 30 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки) | 1 | 6,8 |
|  | Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега. | 1 | 6,8 |
|  | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУна месте и в движении. Метание мяча. Развитие сил. к-в. | 1 | 6,8 |
|  | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ на месте и в движении. Развитие выносливости. Подвижные игры с элементами л/атл. | 1 | 6,8 |
|  | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУна месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты. | 1 | 6,8 |
|  | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУна месте и в движении. Метание мяча. Развитие выносливости  | 1 | 6,8 |
|  | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУна месте и в движении. Бег с низкого старта. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки). | 1 | 6,8 |
|  | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУна месте и в движении.Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки). | 1 | 6,8 |
|  | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУна месте и в движении. Метание мяча. Подвижные игры с элементами л/атл. | 1 | 6,8 |
|  | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУна месте и в движении. Развитие выносливости. Развитие сил. к-в (подтягивание, пресс). | 1 | 6,8 |
|  | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУна месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки). | 1 | 6,8 |
|  | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУна месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега. | 1 | 6,8 |
|  | Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Метание мяча. Развитие выносливости  | 1 | 6,8 |
|  | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУна месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Эстафеты | 1 | 6,8 |
|  | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУна месте и в движении. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие сил. к-в (подтягивание, пресс). | 1 | 6,8 |
| 1.5 | **Лыжная подготовка** | 16 |  |
|  | ТБ на уроках по л/подготовке. Повороты на месте и в движении. | 1 | 6,8 |
|  | Попеременный 2-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км. | 1 | 6,8 |
|  | Попеременный 2-х шажный ход. | 1 | 6,8 |
|  | Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км. | 1 | 6,8 |
|  | Попеременный 2-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км. | 1 | 6,8 |
|  | Бег по дистанции до 3 км. | 1 | 6,8 |
|  | Подъем в гору различным способом. Спуски с горы. | 1 | 6,8 |
|  | Бег по дистанции до 3 км. | 1 | 6,8 |
|  | Попеременный 2-х шажный ход. | 1 | 6,8 |
|  | Спуски с горы. | 1 | 6,8 |
|  | Подъем в гору различным способом. Бег по дистанции до 3 км. | 1 | 6,8 |
|  | Повороты на месте и в движении. | 1 | 6,8 |
|  | Попеременный 2-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км. | 1 | 6,8 |
|  | Повороты на месте и в движении. | 1 | 6,8 |
|  | Бег по дистанции до 3 км. | 1 | 6,8 |
|  | Переход с попеременного на одновременный ход. | 1 | 6,8 |
| 1.6 | **Волейбол** | **10ч** |  |
|  | Техника безопасности на уроке | 1 | 6,8 |
|  | Высокая стойка волейболиста | 1 | 6,8 |
|  | Нижний приём передача | 1 | 6,8 |
|  | Приём мяча в движении | 1 | 6,8 |
|  | Приём передача мяча в движении | 1 | 6,8 |
|  | Игра в волейбол | 5 | 6,8 |
|  | **Итого 102ч.** |  |  |

**8 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Кол-во часов | Формируемые социально значимые и ценностные отношения |
|  |  |
| 1 | **Основы знаний о физической культуре**История физической культуры.История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.Физическая культура (основные понятия).Физическое развитие человека.Здоровье и здоровый образ жизни.Физическая культура человека.Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.Способы двигательной (физкультурной) деятельностиПодготовка к занятиям физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры.Физическое совершенствованиеОздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели | В процессе урока |  |
|  |  |  |
| 2 | **Легкая атлетика**  | **24ч.** |  |
|  | Лёгкая атлетика. Высокий старт. Теоретические знания. | 1 | 6,8 |
|  | Бег с ускорением. Теоретические знания. | 1 | 6,8 |
|  | Бег с ускорением. Теоретические знания. | 1 | 6,8 |
|  | Низкий старт. Теоретические знания. | 1 | 6,8 |
|  | Низкий старт. | 1 | 6,8 |
|  | Прыжок в длину с разбега. Теоретические знания. | 1 | 6,8 |
|  | Бег 60 м. – КУ. **Подготовке к сдаче нормативовГТО.**  | 1 | 6,8 |
|  | Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча. Теоретические знания. | 1 | 6,8 |
|  | Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча. | 1 | 6,8 |
|  | Бег от 5 до 10 мин.**Подготовка к сдаче нормативов ГТО.** | 1 | 6,8 |
|  | Метание малого мяча с 4-5 бросковых шагов на заданное расстояние | 1 | 6,8 |
|  | Бег на средние дистанции | 1 | 6,8 |
|  | Развитие скоростно- силовых качеств. | 1 | 6,8 |
|  | Прыжки в высоту способом «перешагивания» Теоретические знания.  | 1 | 6,8 |
|  | Прыжки в высоту способом «перешагивания»  | 1 | 6,8 |
|  | Лёгкая атлетика. | 1 | 6,8 |
|  | Бег 60 метров **Подготовке к сдаче нормативов ГТО.** | 1 | 6,8 |
|  | Метание теннисного мяча на дальность  | 1 | 6,8 |
|  | Метание малого мяча с расстояния 4-5 метров | 1 | 6,8 |
|  | Прыжки в длину с7 - 9 шагов разбега | 1 | 6,8 |
|  | Бросок набивного мяча(2 кг.) | 1 | 6,8 |
|  | Кроссовая подготовка 1км. | 1 | 6,8 |
|  | Легкая атлетика. **Подготовке к сдаче нормативов ГТО.** | 1 | 6,8 |
|  | Легкая атлетика. | 1 | 6,8 |
| 3 | **Гимнастика с элементами акробатики** | **21ч.** |  |
|  | Акробатика  | 4 | 6,8 |
|  | Лазание по канату | 1 | 6,8 |
|  | Подъем переворотом | 4 | 6,8 |
|  | Подтягивание  | 2 | 6,8 |
|  | Опорный прыжок | 4 | 6,8 |
|  | Висы и упоры | 6 | 6,8 |
| 4 | **Спортивные игры** | **33ч.** |  |
|  | Передача сверху и приём снизу двумя руками. Теоретические знания.  | 1 | 6,8 |
|  | Повороты с мячом и без мяча | 1 | 6,8 |
|  | Передача сверху и приём снизу двумяруками. | 1 | 6,8 |
|  | Ведение мяча с изменением направления движения Теоретические знания.  | 1 | 6,8 |
|  | Подачиволейбольного мяча | 1 | 6,8 |
|  | Передачи баскетбольного мяча | 1 | 6,8 |
|  | Челночныйбег.**Подготовка к сдаче нормативов ГТО.** | 1 | 6,8 |
|  | Броски мяча по кольцу. | 1 | 6,8 |
|  | Верхняя передача мяча двумя руками.Теоретические знания. | 1 | 6,8 |
|  | Ведение мяча в движении | 1 | 6,8 |
|  | Учебная игра | 4 | 6,8 |
|  | Учебная игра 3х3, 3х2 | 1 | 6,8 |
|  | Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением | 1 | 6,8 |
|  | Учебно – тренировочная игра по упрощенным правилам 5х5  | 1 | 6,8 |
|  | Стойка и перемещение игрока  | 1 | 6,8 |
|  | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после движения | 1 | 6,8 |
|  | Передача мяча сверху двумя руками  | 1 | 6,8 |
|  | Нижняя прямаяподача мяча | 1 | 6,8 |
|  | Нижняя прямая подача мяча через сетку  | 1 | 6,8 |
|  | Передача мяча в движении. | 1 | 6,8 |
|  | Волейбол. | 1 | 6,8 |
|  | Передача мяча двумя руками.  | 1 | 6,8 |
|  | Волейбол.Теоретические знания.  | 1 | 6,8 |
|  | Баскетбол.Теоретические знания. | 1 | 6,8 |
|  | Передача мяча двумя руками после перемещения | 1 | 6,8 |
|  | Прием мяча снизу двумя руками | 1 | 6,8 |
|  | Нижняя прямая подача мяча. **Подготовке к сдаче нормативов ГТО.** | 1 | 6,8 |
|  | Подача мяча через сетку Теоретические знания. | 1 | 6,8 |
|  | Передача мяча сверху над собой | 1 | 6,8 |
|  | Передача мяча сверху над собой через сетку  | 1 | 6,8 |
| 5 | **Лыжная подготовка** | **24ч.** |  |
|  | Лыжный спорт.Теоретическиезнания. Скольжение без палок  | 1 | 6,8 |
|  | Одновременный двушажный ход .Теоретические знания. | 1 | 6,8 |
|  | Одновременный бесшажный. | 1 | 6,8 |
|  | Кроссовая подготовка | 1 | 6,8 |
|  | Эстафетный бег **Подготовке ксдаченормативов ГТО.** | 1 | 6,8 |
|  | Подъем «елочкой».Теоретические знания. | 1 | 6,8 |
|  | Кроссоваяподготовка Теоретическиезнания. | 1 | 6,8 |
|  | Одновременный одношажный ход | 1 | 6,8 |
|  | Торможение плугом Теоретические знания.  | 1 | 6,8 |
|  | Кроссовая подготовка | 1 | 6,8 |
|  | Спуски и подъемы Теоретические знания. | 1 | 6,8 |
|  | Кроссовая подготовка | 1 | 6,8 |
|  | Спуски с уклонов  | 1 | 6,8 |
|  | Повороты на месте. | 1 | 6,8 |
|  | Кроссовая подготовка | 1 | 6,8 |
|  | Повороты на месте. | 1 | 6,8 |
|  | Прохождение дистанции 3,5 км.Теоретические знания. | 1 | 6,8 |
|  | Кроссовая подготовка | 1 | 6,8 |
|  | Лыжные гонки 1 км. | 1 | 6,8 |
|  | Спуски с горки Теоретические знания. | 1 | 6,8 |
|  | Кроссовая подготовка | 1 | 6,8 |
|  | Спуски с уклонов под 45 градусов | 1 | 6,8 |
|  | Прохождение дистанции 2 -2,5км.Теоретические знания. **Подготовке к сдаче нормативов ГТО.** | 1 | 6,8 |
|  | Кроссовая подготовка | 1 | 6,8 |
|  | Итого | 102 |  |

 **9 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Кол-во часов | Формируемые социально значимые и ценностные отношения |
| 1.1 | **Основы знаний о физической культуре**История физической культуры.История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.Физическая культура (основные понятия).Физическое развитие человека.Здоровье и здоровый образ жизни.Физическая культура человека.Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.Способы двигательной (физкультурной) деятельностиПодготовка к занятиям физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры.Физическое совершенствованиеОздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. | В процессе уроков |  |
|  |  |  |
| 1.2 | **Спортивные игры (баскетбол, волейбол)** | 33 |  |
|  | Развитие скоростно- силовых качеств. | 1 | 6,8 |
|  | Передача сверху и приём снизу двумя руками. Теоретические знания.  | 1 | 6,8 |
|  | Повороты с мячом и без мяча | 1 | 6,8 |
|  | Передача сверху и приём снизу двумяруками. | 1 | 6,8 |
|  | Ведение мяча с изменением направления движения Теоретические знания.  | 1 | 6,8 |
|  | Подачиволейбольного мяча | 1 | 6,8 |
|  | Передачи баскетбольного мяча | 1 | 6,8 |
|  | Челночныйбег.**Подготовка к сдаче нормативов ГТО.** | 1 | 6,8 |
|  | Броски мяча по кольцу. | 1 | 6,8 |
|  | Верхняя передача мяча двумя руками.Теоретические знания. | 1 | 6,8 |
|  | Ведение мяча в движении | 1 | 6,8 |
|  | Учебная игра | 1 | 6,8 |
|  | Учебная игра 3х3, 3х2 | 1 | 6,8 |
|  | Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением | 1 | 6,8 |
|  | Учебно – тренировочная игра по упрощенным правилам 5х5  | 1 | 6,8 |
|  | Комбинации из разученных элементов | 1 | 6,8 |
|  | Стойка и перемещение игрока  | 1 | 6,8 |
|  | Передача мяча сверхудвумя руками на месте и после движения | 1 | 6,8 |
|  | Передача мяча сверху двумя руками  | 1 | 6,8 |
|  | Нижняя прямаяподача мяча | 1 | 6,8 |
|  | Нижняя прямая подача мяча через сетку  | 1 | 6,8 |
|  | Передача мяча в движении. | 1 | 6,8 |
|  | Волейбол. | 1 | 6,8 |
|  | Передача мяча двумя руками.  | 1 | 6,8 |
|  | Волейбол.Теоретические знания.  | 1 | 6,8 |
|  | Баскетбол. Теоретические знания. | 1 | 6,8 |
|  | Волейбол. | 1 | 6,8 |
|  | Баскетбол. | 1 | 6,8 |
|  | Передача мяча двумя руками после перемещения | 1 | 6,8 |
|  | Прием мяча снизу двумя руками | 1 | 6,8 |
|  | Нижняя прямая подача мяча. **Подготовке к сдаче нормативов ГТО.** | 1 | 6,8 |
|  | Подача мяча через сетку Теоретические знания. | 1 | 6,8 |
|  | Передача мяча сверху над собой | 1 | 6,8 |
| 1.3 | **Гимнастика с элементами акробатики** | 22 |  |
|  | Акробатика  | 4 | 6,8 |
|  | Лазание по канату | 2 | 6,8 |
|  | Подъем переворотом | 4 | 6,8 |
|  | Подтягивание  | 2 | 6,8 |
|  | Опорный прыжок | 4 | 6,8 |
|  | Висы и упоры.. | 6 | 6,8 |
| 1.4 | **Легкая атлетика** | 23 |  |
|  | Лёгкая атлетика. Высокий старт. Теоретические знания. | 1 | 6,8 |
|  | Бег с ускорением Теоретические знания. | 1 | 6,8 |
|  | Бег с ускорением Теоретические знания. | 1 | 6,8 |
|  | Низкий старт Теоретические знания. | 1 | 6,8 |
|  | Низкий старт. | 1 | 6,8 |
|  | Прыжок в длину с разбега Теоретические знания. | 1 | 6,8 |
|  | Бег 60 м. – КУ **Подготовке к сдаче нормативовГТО.**  | 1 | 6,8 |
|  | Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча. Теоретические знания. | 1 | 6,8 |
|  | Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча. | 1 | 6,8 |
|  | Бег от 5 до 10 мин.**Подготовка к сдаче нормативов ГТО.** | 1 | 6,8 |
|  | Метание малого мяча с 4-5 бросковых шагов на заданное расстояние | 1 | 6,8 |
|  | Бег на средние дистанции | 1 | 6,8 |
|  | Прыжки в высоту способом «перешагивания» Теоретические знания.  | 1 | 6,8 |
|  | Прыжки в высоту способом «перешагивания»  | 1 | 6,8 |
|  | Лёгкая атлетика. | 1 | 6,8 |
|  | Бег 60 метров **Подготовке к сдаче нормативов ГТО.** | 1 | 6,8 |
|  | Метание теннисного мяча на дальность  | 1 | 6,8 |
|  | Метание малого мяча с расстояния 4-5 метров | 1 | 6,8 |
|  | Прыжки в длину с7 - 9 шагов разбега | 1 | 6,8 |
|  | Бросок набивного мяча(2 кг.) | 1 | 6,8 |
|  | Кроссовая подготовка 1км. | 1 | 6,8 |
|  | Легкая атлетика. **Подготовке к сдаче нормативов ГТО.** | 1 | 6,8 |
|  | Легкая атлетика. | 1 | 6,8 |
| 1.5 | **Лыжная подготовка** | 24 |  |
|  | Лыжный спорт.Теоретическиезнания. Скольжение без палок  | 1 | 6,8 |
|  | Одновременный двушажный ход .Теоретические знания. | 1 | 6,8 |
|  | Одновременный бесшажный. | 1 | 6,8 |
|  | Кроссовая подготовка | 1 | 6,8 |
|  | Эстафетный бег **Подготовке ксдаченормативов ГТО.** | 1 | 6,8 |
|  | Подъем «елочкой».Теоретические знания. | 1 | 6,8 |
|  | Кроссоваяподготовка Теоретическиезнания. | 1 | 6,8 |
|  | Одновременный одношажный ход | 1 | 6,8 |
|  | Торможение плугом Теоретические знания.  | 1 | 6,8 |
|  | Кроссовая подготовка | 1 | 6,8 |
|  | Спуски и подъемы Теоретические знания. | 1 | 6,8 |
|  | Кроссовая подготовка | 1 | 6,8 |
|  | Спуски с уклонов  | 1 | 6,8 |
|  | Повороты на месте. | 1 | 6,8 |
|  | Кроссовая подготовка | 1 | 6,8 |
|  | Повороты на месте. | 1 | 6,8 |
|  | Прохождение дистанции 3,5 км.Теоретические знания. | 1 | 6,8 |
|  | Кроссовая подготовка | 1 | 6,8 |
|  | Лыжные гонки 1 км. | 1 | 6,8 |
|  | Спуски с горки Теоретические знания. | 1 | 6,8 |
|  | Кроссовая подготовка | 1 | 6,8 |
|  | Спуски с уклонов под 45 градусов | 1 | 6,8 |
|  | Прохождение дистанции 2 -2,5км.Теоретические знания. **Подготовке к сдаче нормативов ГТО.** | 1 | 6,8 |
|  | Кроссовая подготовка | 1 |  |
|  | Итого | 102ч. |  |

Целевым приоритетом на уровне ООО является создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников, и, прежде всего, ценностных отношений:

1. к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;

2. к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогу его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;

3. к своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;

4. к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;

5. к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;

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

7. к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;

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

9. к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;

10. к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.