

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного общеобразовательного стандарта среднего общего образования, примерной программы по физической культуре и на основе авторской программы физического воспитания учащихся I-XI классов. (Авторы: д.п.н. В.И.Лях и к.п.н. А.А.Зданевич,) «Физическая культура. 5-9 классы. Рабочие программы. 7-9 класс» М.: «Просвещение», 2011г

Общая характеристика учебного 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.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программы основного общего образования;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

Результаты изучения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 7—9 классов направлена на достижение учащимися 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 учётом 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 нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного 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, непринуждённо.

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 партнёрами 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 четырёхшажного 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 четырёх 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, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов;

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

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

— в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым 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 четырёхборью: 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 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 учёбе 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 её 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 учёта интересов;

• умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё 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 культурномассового 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 её 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 основной школе 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 учётом 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 лёгких 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 её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт 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, включёнными 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 нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия 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, вести дневник самонаблюдения.

Ценностные ориентиры содержания курса

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе изучения курса у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Планируемые предметные результаты учащихся на базовом уровне:

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета “Физическая культура” учащиеся

7 класса научатся:

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

Ученик получит возможность научиться

- ✓ 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;
- ✓ 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;
- ✓ 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; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

учащиеся 8 **класса научатся:**

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

Ученик получит возможность научиться

- ✓ 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;
- ✓ 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;
- ✓ 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 подготовке.

учащиеся 9 класса научатся:

- ✓ 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 профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
 - ✓ 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.
 - ✓ выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
 - ✓ 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.

Ученик 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.
- ✓ 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.

- ✓ 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 подготовке.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА 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 до стижения 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 человек.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её 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.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

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.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

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

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. **Спортивные игры.** Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

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

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

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Место учебного предмета в учебном плане.

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ на изучение физической культуры выделяется

- в 7 классе 68 часа (по 2 часа в неделю, 34 учебные недели)

- в 8 классе 68 часа (по 2 часа в неделю, 34 учебные недели)

- в 9 классе 68 часов (по 2 часа в неделю, 34 учебные недели)

Формы организации учебной деятельности: программа предусматривает проведение традиционных уроков, обобщающих уроков, урок-зачёт. Используется фронтальная, групповая, индивидуальная работа, работа в парах. Особое место в овладении данным курсом отводится работе по формированию самоконтроля и самопроверки. В ходе прохождения программы обучающиеся посещают урочные занятия, занимаются внеурочно (домашняя работа).

Способы и формы контроля и оценки:

Личностные учебные действия не подлежат оцениванию учителем.

Метапредметные: наблюдение

Предметные: тест, устный опрос, устный ответ.

Тематическое планирование 7 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
	Легкая атлетика	10
	Баскетбол	8
	Гимнастика	14
	Лыжная подготовка	10
	Волейбол	10
	Легкая атлетика	16
	Итого	68 часов

Тематическое планирование 8 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
	Легкоатлетические упражнения	10
	Баскетбол	8
	Гимнастика	14
	Лыжная подготовка	10
	Волейбол	10
	Легкая атлетика	16
	Итого	68 часов

Тематическое планирование 9 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1.	Легкоатлетические упражнения	10
2.	Баскетбол	8
3.	Гимнастика	14
4.	Лыжная подготовка	10
5.	Волейбол	10
6.	Легкоатлетические упражнения	16
	Итого	68 часов

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение учебного процесса:

В процессе реализации данной программы используется следующее оборудование, инвентарь, методические и дидактические материалы:

1. Таблица нормативов по Физической культуре сайт <http://gto-normativy.ru/Tablica-normativov-po-fizkulture-dlya-shkolnikov-fizicheskaya-kultura/>

Список литературы для учителя:

Комплексная программа физического воспитания учащихся: 8-9 классы В. И. Лях

Глейберман Абрам. Упражнения с предметами: гимнастическая палка Физкультура и спорт – М., 2011.

-Физическая культура.8-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений В. И. Лях

:Физическая культура. 5-9 классы : под общ. редакцией В.И.Ляха. -5-е изд. М.:2009 г.

Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха Физическая культура. 5—7 классы/Под редакцией М. Я. Виленского.

Список литературы для обучающихся:

- Учебная программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 8-9 классов» В.И. Лях

- Волейбол. Шаги к успеху: пер. с англ./ Барбара Л. Виера, Бонни Джил Фергюсон. _ М.: АСТ: Астрель, 2006.

- Волейбол: Учебник для институтов физической культуры. под.ред. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. – М. Физкультура и спорт, 1991.

- Дозировка физических нагрузок школьников, Я.С. Вайнбаум – М.: Просвещение, 1992.

- Гимнастика: учебник для студ.пед.учебных заведений/ заведений / М.Л.Журавин, О.В.Загрядская, Н.В.Казакевич и др.; Под ред. М.Л.Журавина, Н.К.Меньшикова. — М.: Издательский центр “Академия”, 2001.

- Спортивные игры под ред. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Савин В.П., изд. Академия, 2008.

Учебник для общеобразовательных организаций. В. И. Лях. Физическая культура. 8—9 классы. Учебник для общеобразовательных организаций. М. Я.

Виленский, В. Т. Чичикин, Т. Ю. Торочкова. Физическая культура. Методические рекомендации. 5—7 классы. В. И. Лях. Физическая культура.

Методические рекомендации. 8—9 классы. № п/п 1 1.1 1.2 1.3 1.4 89 В составе библиотечного фонда Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе» В составе библиотечного фонда

Демонстрационные учебные пособия Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам,

общеразвивающим и корригирующим упражнениям Д Д Д Д Д В. И. Лях. Физическая культура. Т естовый контроль. 5—9 классы (серия «Текущий контроль»). Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.

Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»). Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.

Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»). Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.

Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)

Тематическое планирование уроков физической культуры в 6 классе

№ п/п	Тема урока	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся (на уровне учебных действий)	Дата	
			План	Факт
Легкая атлетика (15)				
1.	Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой Высокий старт от 15 до 30 м.	<p>Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p> <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей</p> <p>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.</p> <p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. В</p> <p>Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике</p>		
2.	Бег с ускорением от 30 до 50 м.			
3.	Скоростной бег до 50 м.			
4.	Бег на результат 60м.			
5.	Бег в равномерном темпе до 15 мин.			
6.	Бег на 1200 м			
7.	Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.			
8.	Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.			
9.	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены			
10.	Кросс до 15 мин, эстафеты, круговая тренировка.			
11.	прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность			
12.	броски набивных мячей			
13.	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью			
14.	развитие выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей			
15.	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке			

	результатов			
Баскетбол (11 ч)				
16.	Правила техники безопасности История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры.	<p>Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов.</p> <p>Овладевают основными приёмами игры в баскетбол</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p> <p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p>Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха</p>		
17.	Стойки игрока. Перемещения в стойке			
18.	Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений			
19.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении			
20.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости			
21.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.			
22.	Вырывание и выбивание мяча.			
23.	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.			
24.	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.			
25.	Тактика свободного нападения.			
26.	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола			

Гимнастика (14ч)

27.	Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений	Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями		
28.	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы		
29.	Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.	Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений		
30.	Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений		
31.	Мальчики: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений Описывают технику акробатических упражнений.		
32.	Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100—110 см).			
33.	Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью.	Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений		
34.	Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне.	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей		
35.	Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице.	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения		

	Подтягивания, упражнения в висах и упорах	правильной осанки, развития физических способностей.		
36.	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча	Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности.		
37.	Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами	Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок		
38.	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.		
39.	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов	Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов.		
40.	Помощь и страховка; демонстрация упражнений;			
Лыжная подготовка (лыжные гонки) (10ч)				
41.	Правила техники безопасности Одежда, обувь и лыжный инвентарь.	Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников.		
42.	Одновременный двушажный и бесшажный ходы. Подъём «ёлочкой»	Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения		
43.	Торможение и поворот упором.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.		
44.	Повороты переступанием Учет.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций		
45.	Прохождение дистанции 2 - 2,5км.			
46.	Учет дистанции 2 км	Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.		
47.	Прохождение дистанции 3,5 км.	Соблюдают технику безопасности.		
48.	Одновременный двушажный и бесшажный ходы	Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила		

	Учет	соревнований. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.		
49.	Спуски в средней стойке Учет.	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах		
50.	Оказание помощи при обморожениях и травмах			
Волейбол (12ч)				
51.	Правила техники безопасности	Овладевают основными приёмами игры в волейбол		
52.	Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
53.	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
54.	Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
55.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха		
56.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей		
57.	Передачи мяча над собой. То же через сетку	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
58.	Нижняя прямая подача мяча через сетку			
59.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром	Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий		
60.	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар			
61.	закрепление техники и продолжение развития координационных способностей	Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды,		
62.	Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача)			

подготовке мест проведения игры

Легкая атлетика (6 ч)

63.	Бег 60 метров Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей		
64.	Метание малого мяча на дальность Учет.			
65.	метание малого мяча Учет.			
66.	Прыжки в длину с 5 7 шагов разбега Учет.			
67.	Бросок набивного мяча (2 кг.) Учет.			
68.	Кроссовая подготовка 1 км.			

Календарно-тематическое планирование 7 класс

№ п\п	Тема урока	Характеристика видов деятельности учащихся (на уровне учебных действий)	Дата	
			План	Факт
Легкая атлетика 10 ч				
1.	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	01.09	
2.	Бег на результат 30м		08.09	
3.	Бег на результат 60 м	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности	08.09	
4.	Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин.	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.	14.09	
5.	Бег на 1500 м		15.09	
6.	Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега		21.09	
7.	Прыжки на скакалке (1 мин)	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности	22.09	
8.	Метание мяча весом 150 г с разбега	Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности	28.09	
9.	Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, сидя на полу	Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного	29.09	

		освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности		
10.	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.	Применяют разученные упражнения для развития выносливости	05.10	
Баскетбол 8 ч				
11.	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол	06.10	
12.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника		12.10	
13.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	13.10	
14.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины — 4,80 м	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	19.10	
15.	Перехват мяча	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	20.10	
16.	Дальнейшее обучение технике движений	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	26.10	
17.	Обучение техники передвижения		27.10	
18.	Игра по правилам мини-баскетбола	Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями	09.11	
Гимнастика 14ч				
19.	Техника безопасности во время занятий	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся	10.11	

	физическими упражнениями.	отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями		
20.	Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений	16.11	
21.	Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь		17.11	
22.	Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100—115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105—110 см)	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	23.11	
23.	Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	24.11	
24.	Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей	30.11	
25.	Упражнения на гимнастической стенке		01.12	
26.	Упражнения на брусьях	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей	07.12	
27.	Упражнения на гимнастическом козле		08.12	
28.	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости	14.12	
29.	Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице.	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости	15.12	
30.	Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами		21.12	
31.	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости	22.12	

32.	Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов.	28.12	
Лыжная подготовка 10 ч				
33.	ТБ на уроке. Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Поворот на месте махом	Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения	29.12	
34.	Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом.	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций	11.01	
35.	Поворот на месте махом.		12.01	
36.	Торможение и поворот упором. Пройти на скорость 2 км – мальчики, 1 км – девочки.		18.01	
37.	Одновременный одношажный ход. Повороты на спуске плугом.		19.01	
38.	Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Поворот на месте махом,		25.01	
39.	Подъем «полуелочкой» и «елочкой». Прохождение дистанции до 3,5 км.	Знать технику одновременно одношажного хода.	26.01	
40.	Контрольная прикидка на 2 км.		01.02	
41.	Подъем в гору скользящим шагом. Пройти 3 км со средней скоростью со сменой ходов.	Совершенствование одновременно одношажного хода. Знать технику торможения плугом.	02.02	
42.	Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием ходов, спусков и подъёмов на скорость.	Совершенствование ходов, спусков, торможения	08.02	
Волейбол 10 ч				
43.	Правила техники безопасности Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол.	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол	09.02	
44.	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные	15.02	

		ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
45.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	16.02	
46.	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей	22.02	
47.	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений.	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей	23.02	
48.	Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7—10 с.		29.02	
49.	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку		01.03	
50.	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	07.03	
51.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром		14.03	
52.	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	15.03	
Легкая атлетика 16ч				
53.	ТБ на уроках легкой атлетики Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных	21.03	

		сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности		
54.	Бег с ускорением 60 м.	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.	22.03	
55.	Челночный бег: 3*10 м Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками из различных положений	Описывают технику прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, применяют ее для развития физических качеств, соблюдают правила безопасности	04.04	
56.	Бег 1500м (мал), 1000м (дев)		05.04	
57.	Прыжковые упражнения.	Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры	11.04	
58.	Зачет по прыжкам в длину с разбега		12.04	
59.	Учет бег 30м		18.04	
60.	Учет бег 60м		19.04	
61.	Комплекс упражнений на развитие выносливости, скорости		25.04	
62.	Комплекс упражнений на развитие координации		26.04	
63.	Прыжки со скакалкой: 1 минута в максимальном темпе		02.05	
64.	Совершенствование метания мяча в даль		03.05	
65.	Совершенствование бега на длинные дистанции		16.05	
66.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		17.05	
67.	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений		23.05	
68.	Промежуточная аттестация в 7 классе по физической культуре	24.05		

Календарно – тематическое планирование 8 класс

№ п\п	Тема урока	Характеристика видов деятельности учащихся (на уровне учебных действий)	Дата	
			План	Факт
Легкая атлетика 10 ч				
1.	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	04.09	
2.	Прыжки в длину с 11–13 шагов разбега.		05.09	
3.	Метание мяча весом 150 гр. с разбега		11.09	
4.	Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, сидя на полу		12.09	
5.	Развитие скоростно-силовых способностей.		18.09	
6.	Упражнения на выносливость, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений.		19.09	
7.	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений		25.09	
8.	Бег 30 метров		26.09	
9.	Бег 60 метров, низкий старт		02.10	
10.	Прыжки в длину с места Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	03.10

Баскетбол 8 ч				
11.	Техника безопасности на уроках по баскетболу	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	09.10	
12.	Закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек		10.10	
13.	Закрепление техники ловли и передач мяча	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	16.10	
14.	Закрепление техники ведения мяча		17.10	
15.	Броски одной и двумя руками в прыжке		23.10	
16.	Закрепление техники выбивания мяча, перехвата	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	24.10	
17.	Игра по упрощённым правилам баскетбола.	Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	07.11	
18.	Закрепление тактики игры.	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей.	13.11	
Гимнастика 14 ч				
19.	Техника безопасности на уроках гимнастики Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево	Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы	14.11	
20.	Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3– 5 кг), тренажёров	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений	10.11	
21.	М.: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне. Д.: из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений	21.11	

	другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок			
22.	Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110–115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см).	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений	27.11	
23.	Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад.	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	28.11	
24.	Совершенствование координационных способностей	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей	04.12	
25.	Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости	05.12	
26.	Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности;		11.12	
27.	Лазание по канату.	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития способностей.	12.12	
28.	Акробатика. Развитие гибкости	Используют упражнения для развития силовых способностей, силовой выносливости.	18.12	
29.	Упражнение в равновесии. Развитие координационных способностей	Используют упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	19.12	
30.	Совершенствование висов. Опорный прыжок.	Используют данные упражнения для развития гибкости.	25.12	
31.	Упражнения на пресс. Подтягивание.		26.12	
32.	Демонстрация комплекса упражнений по акробатике	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки и развитие физических способностей, оказывают страховку и помощь во время занятий, применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок.	09.01	

Лыжная подготовка 10 ч				
33.	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.	15.01	
34.	Скользкий шаг без палок и с палками.		16.01	
35.	Торможение и поворот «плугом» Коньковый ход.	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций	22.01	
36.	Попеременный двушажный ход	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают её самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки, соблюдают технику безопасности, моделируют технику освоения л\х, варьируют её зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.	23.01	
37.	Переход с попеременных ходов на одновременные.		29.01	
38.	Подъем в гору скользящим бегом Повороты махом	Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.	30.01	
39.	Учет изученных ходов Спуски со склонов Учет	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.	05.02	
40.	Учет дистанции 2 км		06.02	
41.	Учет дистанции 3 км		12.02	
42.	Оказание помощи при обморожениях и травмах	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах	13.02	
Волейбол 10ч				
43.	Техника безопасности на уроках по волейболу	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	19.02	
44.	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек		20.02	
45.	Передача мяча над собой, во встречных колоннах.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные	26.02	

46.	Отбивание мяча кулаком через сетку	ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	27.02	
47.	Игра по упрощённым правилам волейбола.	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры	04.03	
48.	Обучение технике движений	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей	05.03	
49.	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей	11.03	
50.	Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	12.03	
51.	Обучение технике прямого нападающего удара.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	18.03	
52.	Учебная игра	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	19.03	
Легкая атлетика 16 ч				
53.	ТБ на уроках легкой атлетики Прыжковые упражнения.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, применяя их для развития физических качеств. Соблюдают правила безопасности.	01.04	
54.	Комплекс упражнений на развитие выносливости, скорости	Применяют разученные упражнения для развития выносливости.	02.04	
55.	Комплекс упражнений на развитие координации	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	08.04	
56.	Прыжки со скакалкой: 1 минута в максимальном темпе	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, применяют упражнения для развития физических качеств, соблюдают технику безопасности.	09.04	
57.	Челночный бег: 3*10 м	Описывают технику прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, применяют ее для развития физических качеств, соблюдают правила безопасности	15.04	
58.	Бег 30 метров.	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для	16.04	

		укрепления здоровья, соблюдают технику безопасности, осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок.		
59.	Техника метания м/мяча в даль.	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья, соблюдают технику безопасности, осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок	22.04	
60.	Совершенствование метания мяча в даль	осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок	23.04	
61.	Прыжковые упражнения.	Изучают теорию легкой атлетики. Описывают технику выполнения беговых упражнений. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, соблюдают правила безопасности.		
62.	Учет прыжка в длину с разбега	Описывают технику выполнения беговых упражнений, применяя их для развития физических качеств. Соблюдают правила безопасности.		
63.	Бег 60 метров (у)	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, применяют упражнения для развития физических качеств, соблюдают технику безопасности.		
64.	Закрепление техники бега на 100 метров	Описывают технику прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, применяют ее для развития физических качеств, соблюдают правила безопасности. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, соблюдают правила безопасности.		
65.	Совершенствование бега на 300 метров			
66.	Совершенствование бега на 500 метров			
67.	Бег 2000 метров			
68.	Промежуточная аттестация за курс 8 класса по физической культуре			

Календарно-тематическое планирование 9 класс

№ п/п	Тема урока	Характеристика видов деятельности учащихся (на уровне учебных действий)	Дата	
			План	Факт
Легкая атлетика 10ч				
1.	Вводный инструктаж по т/безопасности	Изучают теорию легкой атлетики. Описывают технику выполнения беговых упражнений. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, соблюдают правила безопасности.	05.09	
2.	Бег 30 метров (2-3 повторения)	Описывают технику выполнения беговых упражнений, применяя их для развития физических качеств. Соблюдают правила безопасности.	06.09	
3.	Равномерный бег на 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	Описывают технику выполнения беговых упражнений, применяя их для развития физических качеств. Соблюдают правила безопасности.	12.09	
4.	Бег 60 метров (3-4 повторения), низкий старт	Описывают технику	13.09	
5.	Бег на 1000 метров с фиксированием результата	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	19.09	
6.	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, применяют упражнения для развития физических качеств, соблюдают технику безопасности.	20.09	
7.	Техника прыжка в высоту (ножницы) Совершенствование с 7-9 шагов разбега	Описывают технику прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, применяют ее для развития физических качеств, соблюдают правила безопасности	26.09	
8.	Бег на 100 метров на результат	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья, соблюдают технику безопасности, осваивают упражнения для организации	27.09	

		самостоятельных тренировок.		
9.	Метание м/мяча (150 г.) в цель с 16-18 метров	выполнения метательных упражнений. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, выполнение бросковых упражнений.	03.10	
10.	Метание м/мяча на дальность с 5-6 шагов разбега (совершенствование)	метание мяча на дальность с разбега (м):	04.10	
Баскетбол 8 ч				
11.	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе (совершенствование)	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся спортсменов, олимпийских чемпионов, овладевают основными приемами игры в баскетбол.	10.10	
12.	Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляют типичные ошибки, соблюдают правила безопасности.	11.10	
13.	Передача мяча во встречном движении, броски мяча в движении	Описывают технику изучаемых игровых действий, осваивают их самостоятельно, выявляют типичные ошибки, соблюдают технику безопасности.	17.10	
14.	Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении (совершенствование)	Описывают технику изучаемых игровых приемов, осваивают самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки, соблюдают технику безопасности.	18.10	
15.	Броски мяча в корзину (совершенствование)	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, устраняют ошибки, соблюдают технику безопасности.	24.10	
16.	Вырывание, выбивание мяча (совершенствование)	Моделируют технику освоения игровых действий и приемов, варьируют ее зависимость от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	25.10	

17.	Игра в баскетбол по основным правилам	Моделируют технику освоения игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	07.11	
18.	Совершенствование комбинаций из освоенных элементов баскетбола	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения тактики игровых действий, соблюдают правила техники безопасности. Моделируют тактику освоения игровых действий, варьирует ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровых действий.	08.11	
Гимнастика 14 ч				
19.	Инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастики.	Изучают историю гимнастики, запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов, различают виды гимнастики, овладевают правилами техники безопасности и страховки	14.11	
20.	Акробатика. Кувырок вперед-назад, стойка на лопатках (совершенствование)	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.	15.11	
21.	Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), назад в полушпагат (д) (совершенствование)	Описывают технику ОРУ, составляют комбинации из числа разученных упражнений.	21.11	
22.	Акробатика. Стойка на голове (м), мост из положения стоя с помощью и без (д)	Описывают технику ОРУ, составляют комбинации из числа разученных упражнений.	22.11	
23.	Акробатика. Развитие координационных способностей.	Описывают технику данных упражнений, составляют гимнастические комбинации из числа изученных упражнений.	28.11	
24.	Акробатика. Прыжки через скакалку за 1 минуту (у)	Описывают технику данных упражнений, составляют гимнастические комбинации из числа изученных упражнений.	29.11	

25.	Акробатика.	Описывают технику данных упражнений, составляют комбинации из числа изученных упражнений.	05.12	
26.	Акробатика. Развитие гибкости	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития способностей.	06.12	
27.	Упражнение в равновесие.	Используют упражнения для развития силовых способностей, силовой выносливости.	12.12	
28.	Развитие координационных способностей	Используют упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	13.12	
29.	Совершенствование висов.	Используют данные упражнения для развития гибкости.	19.12	
30.	Опорный прыжок	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки и развитие физических способностей, оказывают страховку и помощь во время занятий, применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок.	20.12	
31.	Упражнения на пресс. Подтягивание.		26.12	
32.	Демонстрация комплекса упражнений по акробатике		27.12	
Лыжная подготовка 10 ч				
33.	Инструктаж по т/безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	Изучают историю лыжного спорта, запоминают имена выдающихся отечественных лыжников, соблюдают правила проведения на лыжне, выполняют контрольные упражнения.	09.01	
34.	Скользкий шаг без палок и с палками.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки, соблюдают технику безопасности, моделируют технику освоения л\х, варьируют ее зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.	10.01	
35.	Попеременный	Раскрывают значение зимних видов спорта, соблюдают технику безопасности,	16.01	

	двухшажный ход	раскрывают понятия техники лыжных ходов и правила соревнований, осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий, применяют правила оказания первой помощи при обморожении и травмах.		
36.	Коньковый ход	Раскрывают значение зимних видов спорта, соблюдают технику безопасности, раскрывают понятия техники лыжных ходов и правила соревнований, осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий, применяют правила оказания первой помощи при обморожении и травмах.	17.01	
37.	Попеременный четырехшажный ход	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки, соблюдают технику безопасности, моделируют технику освоения л\х, варьируют ее зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.	23.01	
38.	Преодоление бугров при спуске с горы.	Раскрывают значение зимних видов спорта, соблюдают технику безопасности, раскрывают понятия техники лыжных ходов и правила соревнований, осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий, применяют правила оказания первой помощи при обморожении и травмах.	24.01	
39.	Прохождение дистанции до 2 км.		30.01	
40.	Переход с попеременных ходов на одновременные. Спуски с пологих склонов	Раскрывают значение зимних видов спорта, соблюдают технику безопасности, раскрывают понятия техники лыжных ходов и правила соревнований, осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий, применяют правила оказания первой помощи при обморожении и травмах.	31.01	
41.	Подъем в гору скользящим бегом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции до 3 км.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки, соблюдают технику безопасности, моделируют технику освоения л\х, варьируют ее зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.	06.02	
42.	Прохождение контрольной дистанции с использованием	Раскрывают значение зимних видов спорта, соблюдают технику безопасности, раскрывают понятия техники лыжных ходов и правила соревнований, осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий, применяют правила	07.02	

	изученных ходов	оказания первой помощи при обморожении и травмах.		
Волейбол 10ч				
43.	Техника передвижений в волейболе.	Изучают историю волейбола, запоминают имена олимпийских чемпионов, овладевают основными приемами игры в волейбол.	13.02	
44.	Совершенствование техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения	Описывают технику изучаемых игровых приемов, осваивают и самостоятельно, выявляют ошибки, соблюдают правила безопасности.	14.02	
45.	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой, через сетку	Описывают технику изучаемых игровых приемов, осваивают их самостоятельно, соблюдают правила безопасности.	20.02	
46.	Передача мяча в прыжке через сетку, сверху, стоя спиной к цели	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, выполняют правила игры, осуществляют судейство игры, подбирают одежду для занятий на открытом воздухе, используют игру, как средство активного отдыха.	21.02	
47.	Закрепление прямой нижней подачи, прием подачи, подача в заданную часть площадки	Используют игровые упражнения для развития координационных способностей.	27.02	
48.	Прямой нападающий удар при встречных передачах	Определяют степень утомления организма во время игры, используют игровые действия развития выносливости.	28.02	
49.	Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара)	Определяют степень утомления организма во время игры, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.	05.03	
50.	Совершенствование	Описывают технику изучаемых игровых приемов, осваивают их самостоятельно,	06.03	

	освоенных элементов перемещения и владения мячом	соблюдают правила безопасности.		
51.	Игра в нападение в 3 зоне	Описывают технику освоения игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	12.03	
52.	Игра в волейбол по упрощенным правилам	Моделируют технику освоения игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	13.03	
Легкая атлетика 16ч				
53.	ОРУ. Прыжковые упражнения. Подскоки, тройной прыжок с места	Описывают технику выполнения беговых упражнений, применяя их для развития физических качеств. Соблюдают правила безопасности.	19.03	
54.	Подвижные игры.	Соблюдают правила безопасности.	20.03	
55.	Комплекс упражнений на развитие гибкости	Описывают технику	02.04	
56.	Комплекс упражнений на развитие выносливости, скорости	Применяют разученные упражнения для развития выносливости.	03.04	
57.	Комплекс упражнений на развитие координации	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	09.04	
58.	ОРУ. Прыжки со скакалкой: 1 минута в максимальном	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, применяют упражнения для развития физических качеств, соблюдают технику безопасности.	10.04	
59.	Челночный бег: 6*10 м	Описывают технику прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, применяют ее для развития физических качеств, соблюдают правила безопасности	16.04	
60.	Бег 30 метров.	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья, соблюдают технику безопасности, осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок.	17.04	

61.	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья, соблюдают технику безопасности, осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок	23.04	
62.	Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту.	осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок	24.04	
63.	Метание м/мяча в даль.	Изучают теорию легкой атлетики. Описывают технику выполнения беговых упражнений. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, соблюдают правила безопасности.	30.04	
64.	Закрепление техники бега на 60 и 100 метров	Описывают технику выполнения беговых упражнений, применяя их для развития физических качеств. Соблюдают правила безопасности.	07.05	
65.	Бег 60 метров (у)	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, применяют упражнения для развития физических качеств, соблюдают технику безопасности.	08.05	
66.	Бег 2000 метров	Описывают технику прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, применяют ее для развития физических качеств, соблюдают правила безопасности.	14.05	
67.	Совершенствование бега на 800 метров	Контроль	15.05	
68.	Сдача норм ГТО	Контроль	21.05	