*Приложение №1 к ООП ООО*

Рабочая программа учебного предмета

«Физическая культура»

(5-9 классы)

Обязательная часть учебного плана.

Предметная область: Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Рабочая программа по учебному курсу «физическая культура» 6-9 классов разработана в соответствии с требованиями ФГОС ООО на основе:**

• Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897(в ред. Приказа Минобрнауки России от 31.12.2015г. № 1577);

• Примерной основной программы основного общего образования (одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 года №1/15);

• Рабочей программы «Физическая культура, Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха 5-9 классы» – издательство просвещения 2014 г.

• УМК 5-7 классов: М.Я. Виленский – издательство просвещения, 2017 г. Включен в действующий Федеральный перечень учебников и рекомендован к использованию Приказом Минпросвещения России от 28.12.2018 № 345.

• УМК 8-9 классов: В.И. Лях – издательство просвещения, 2017 г. Включен в действующий Федеральный перечень учебников и рекомендован к использованию Приказом Минпросвещения России от 28.12.2018 № 345.

При составлении рабочей программы произведена корректировка примерной и авторской программы в плане изменения числа тем, последовательности их изложения и перераспределения часов. Данные изменения вызваны климатическими условиями края и возможностями материально-технической базы учебного учреждения.

При планировании учебного материала настоящей программы объем часов, предусмотренный на разделы «Лыжные гонки» и «Плавание», отведены на углублённое освоение содержания учебных разделов «Гимнастика», «Спортивные игры» и на освоение дополнительно введенного раздела «Кроссовая подготовка». *Для бесснежных районов Российской Федерации, или при отсутствии условий для занятий лыжной подготовкой разрешается заменять модуль «Лыжные гонки» на двигательную активность на свежем воздухе (протокол от 08.04.2015года №1/15)*.

Занятия на открытом воздухе обеспечивают выраженный оздоровительный эффект, способствуют закаливанию организма, укреплению здоровья. Поэтому прохождение большей части программного материала спланировано на

открытом воздухе (легкая атлетика, кроссовая подготовка, спортивные игры, полоса препятствий и др.), занятия проводятся с преодолением естественных и искусственных препятствий.

В связи с тем, что погодные условия периодически меняются и не всегда соответствуют нормальному режиму, последовательность прохождения отдельных разделов программы в ходе учебного процесса может меняться. При этом обязательный минимум федерального государственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры изучается в полном объеме.

**Понятийная база и содержание курса основана на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации:**

• Требований к результатам освоения основной общеобразовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте второго поколения;

• Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

• Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»;

• Федерального закона от 29 апреля 1999 г. № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте»;

• Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;

• Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» («ГТО») (постановление Правительства РФ от 11 июня 2014г №540).

• О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Приказ Минобрнауки № 889 от 30.08.11г.;

**Программный материал отражает все современные запросы общества:**

приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом; воспитание национально-культурных ценностей и традиций; предоставление равных возможностей, в том числе и для детей с нарушением состояния здоровья; повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

**Обязательный минимум представлен в двух форматах. Прямым шрифтом выделено содержание, изучение которого является объектом контроля и оценки в рамках итоговой аттестации выпускников.**

**Курсивом выделено содержание, которое подлежит изучению, но не является объектом контроля и не включается в требования к уровню подготовки выпускников.**

**Данный способ представления обязательного минимума расширяет вариативность подхода к изучению учебного материала, представляет возможность разноуровневого обучения.**

**2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего об­разования Федерального государственного образовательного стандарта (**Приказ Министерства образования и науки Рос­сийской Федерации от 17 декабря 2010 г. №1897)** данная рабочая программа для 5-9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**2.1. Личностные результаты**

* воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
* знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
* усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
* воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
* формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;
* формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
* формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
* готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
* освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые социальные сообщества;
* участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастной компетенции с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
* развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
* формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
* формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
* осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

**2.2. 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 соответствие с изменяющейся ситуации;
* 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.

**2.3. 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 умение 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 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, умение 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.

**Блок «Выпускник научится»,** включается круг учебных задач, для успешного обучения и социализации, освоенные всеми обучающимися. Достижение планируемых результатов, отнесенных к блоку «Выпускник научится», выносится на итоговое оценивание, как в ходе обучения (с помощью накопленной оценки или портфеля индивидуальных достижений), так и в конце обучения. Оценка достижения планируемых результатов этого блока ведется с помощью заданий базового уровня. Успешное выполнение обучающимися заданий базового уровня служит основанием для положительного решения вопроса о возможности перехода на следующий уровень обучения.

**В блоке «Выпускник получит возможность научиться»** приводятся планируемые результаты, характеризующие систему учебных действий в отношении знаний, умений, навыков, расширяющих и углубляющих понимание опорного учебного материала для дальнейшего изучения данного предмета. Уровень достижений, соответствующий планируемым результатам этого блока, могут продемонстрировать отдельные мотивированные и способные обучающиеся. В повседневной практике преподавания цели данного блока не отрабатываются со всеми без исключения обучающимися как в силу повышенной сложности учебных действий, так и в силу повышенной сложности учебного материала.

**Комплекс ГТО** нацелен на повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, всестороннее развитие личности, в том числе гражданско-патриотическое воспитание. Выполнение нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО на золотой, серебряный и бронзовый знаки являются качественным показателем решения поставленной перед обучающимися задачи в соответствии с ФГОС и может соответствовать оценке «отлично».

#### Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

Оценка успеваемости по физической культуре в 5-9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели:

– уровень соответствующих знаний,

– степень владения двигательными умениями и навыками,

– умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность,

– выполнение учебных нормативов.

Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям и физической культурой, желание улучшить собственные результаты

**При оценке успеваемости необходимо ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.**

Необходимо обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираясь на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

**Классификация ошибок и недочетов,** **влияющих на снижение оценки.**

**Мелкими ошибками** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

**Значительные ошибки** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения.

**Грубые ошибки** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

**Контроль усвоения практической части*.***

***«*Отлично»,** выставляется, когда двигательное действие выполнено правильно (точно и адекватно), уверенно и легко.

**«Хорошо»,** выставляется, когда движение выполнено в целом правильно, но допущено не более двух незначительных ошибок, которые ведут к неточному выполнению упражнения и некоторой скованности движения.

**«Удовлетворительно»**, выставляется если ученик совершает одну грубую ошибку, ведущую к искажению основы техники движений или три незначительные ошибки, которые приводят к неточному выполнению данного движения.

**«Неудовлетворительно»** выставляется, когда двигательное действие выполнено неправильно и неуверенно при существенном искажении техники движения.

**Контроль усвоения теоретической части.**

**«Отлично»,** если учащийся понимает суть изучаемого материала, логично и полно излагает с использованием конкретных примеров;

**«Хорошо»,** если в ответе имеются небольшие неточности и ошибки при понимании сути теоретического материала;

**«Удовлетворительно»**, если имеет место искажение сути излагаемого материала учащимся, он не может использовать знания на практике;

**«Неудовлетворительно»** учащийся получает за непонимание сути изучаемого материала, за плохое владение теоретическими знаниями.

**Критерии оценивания деятельности обучающихся с нарушением состояния здоровья на уровне основного общего образования[[1]](#footnote-1)**

* Знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам программы.
* Самостоятельная разработка и демонстрирование комплексов упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
* Самостоятельная разработка и демонстрирование комплекса упражнений для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.
* Самостоятельная разработка и демонстрирование комплексов упражнений и (или) комбинаций для занятий оздоровительной аэробикой.
* Качественное выполнение технических элементов по всем модулям программы.
* Индивидуальный рост физических способностей и расширение функциональных возможностей обучающегося.
* Степень освоения спортивных игр.

Письмо Минобразования РФ от 31.10.2003 n 13-51-263/123 "Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой.

**Нормативы испытаний (тестов) ГТО**

Виды нормативов испытаний (тестов) ГТО для подготовки учащихся к выполнению комплекса,

предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

( абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609):

**III. СТУПЕНЬ**

**(возраст группы от 11 до 12 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Виды испытаний**  **(тесты)** | **Нормативы** | | | | | | | | | |
| **Мальчики** | | | | | **Девочки** | | | |
|  |  | |  |  | |  |  |
| **Обязательные испытания (тесты)** | | | | | | | | | | | | |
| **1.** | **Бег на 30 м (с** | **5,7** | **5,5** | | **5,1** | **6,0** | | **5,8** | **5,3** |
| **или бег на 60 м (с)** | **8,20** | **8,05** | | **6,50** | **8,55** | | **8,29** | **7,14** |
| **2.** | **Бег на 1500 м (мин, с)** | **8,20** | **8,05** | | **6,50** | **8,55** | | **8,29** | **7,14** |
| **или на 2000 м (мин, с)** | **11,10** | **10,20** | | **9,20** | **13,10** | | **12,10** | **10,40** |
| **3.** | **Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)** | **3** | **4** | | **7** | **-** | | **-** | **-** |
| **или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)** | **11** | **15** | | **23** | **9** | | **11** | **17** |
| **или сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)** | **13** | **18** | | **28** | **7** | | **9** | **14** |
| **4.** | **Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье**  **(от уровня скамьи-см)** | **+3** | **+5** | | **+9** | **+4** | | **+6** | **+13** |
| **Испытания (тесты) по выбору** | | | | | | | | | | | | |
| **5.** | **Челночный бег 3\*10 м (с)** | **9,0** | | **8,7** | **7,9** | **9,4** | | **9,1** | **8,2** |
| **6.** | **Прыжок в длину с разбега (см)** | **270** | | **280** | **335** | **230** | | **240** | **300** |
| **или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)** | **150** | | **160** | **180** | **135** | | **145** | **165** |
| **7.** | **Метание мяча весом 150г (м)** | **24** | | **26** | **33** | **16** | | **18** | **22** |
| **8.** | **Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)** | **32** | | **36** | **46** | **28** | | **30** | **40** |
| **9.** | **Бег на лыжах 2 км (мин, с)\*\*** | **14,10** | | **13,50** | **12,30** | **15,00** | | **14,40** | **13,30** |
| **или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)** | **18,30** | | **17,30** | **16,00** | **21,00** | | **20,00** | **17,40** |
| **10.** | **Плавание на 50 м (мин, с)** | **1,30** | | **1,20** | **1,00** | **1,35** | | **1,25** | **1,05** |
| **11.** | **Стрельба из положения сидя и с опорой локтей о стол и с опорой для винтовки, дистанция 10м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом** | **10** | | **15** | **20** | **10** | | **15** | **20** |
| **или пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо**  **«электронного оружия»** | **13** | | **20** | **25** | **13** | | **20** | **25** |
| **12.** | **Туристский поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее , км)** | **5** | | | | | | | | | |
| **Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе** | | **12** | | **12** | **12** | **12** | | **12** | **12** |
| **Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)** | | **7** | | **7** | **8** | **7** | | **7** | **8** |

**IV. СТУПЕНЬ**

**(возраст группы от 13 до 15 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Виды испытаний**  **(тесты)** | **Нормативы** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Мальчики** | | | | | | | | **Девочки** | | | | | | | |
|  | | | |  | |  | |  | |  | |  | | |
|  | **Обязательные испытания (тесты)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1.** | **Бег на 30 м (с)** | **5,3** | | | | **5,1** | | **4,7** | | **5,6** | | **5,4** | | **5,0** | | |
| **или бег на 60 м (с)** | **9,6** | | | | **9,2** | | **8,2** | | **10,6** | | **10,4** | | **9,6** | | |
| **2.** | **Бег на 2000 м (мин, с)** | **10,0** | | | | **9,40** | | **8,10** | | **12,10** | | **11,40** | | **10,00** | | |
| **или на 3000 м (мин, с)** | **15,20** | | | | **14,50** | | **13,10** | | **-** | | **-** | | **-** | | |
| **3.** | **Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)** | **6** | | | | **8** | | **12** | | **-** | | **-** | | **-** | | |
| **или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)** | **13** | | | | **17** | | **24** | | **10** | | **12** | | **18** | | |
| **или сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)** | **20** | | | | **24** | | **36** | | **8** | | **10** | | **15** | | |
| **4.** | **Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье**  **(от уровня скамьи-см)** | **+4** | | | | **+6** | | **+11** | | **+5** | | **+8** | | **+15** | | |
| **Испытания (тесты) по выбору** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **5.** | **Челночный бег 3\*10 м (с)** | | **8,1** | | | | **7,8** | | **7,2** | | **9,0** | | **8,8** | | **8,0** | | | |
| **6.** | **Прыжок в длину с разбега (см)** | | **340** | | | | **355** | | **415** | | **275** | | **290** | | **340** | | | |
| **или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)** | | **170** | | | | **190** | | **215** | | **150** | | **160** | | **180** | | | |
| **7.** | **Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)** | | **35** | | | | **39** | | **49** | | **31** | | **34** | | **43** | | | |
| **8.** | **Метание мяча весом 150г (м)** | | **30** | | | | **34** | | **40** | | **19** | | **21** | | **27** | | | |
| **9.** | **Бег на лыжах 3. км (мин, с)\*\*** | | **18,50** | | | | **17,40** | | **16,30** | | **22,30** | | **21,30** | | **19,30** | | | |
| **или на лыжах 3. км (мин, с)\*\*** | | **30,00** | | | | **29,15** | | **27,00** | | **-** | | **-** | | **-** | | | |
| **или кросс на 3. км (бег по пересеченной местности) (мин, с)** | | **16,30** | | | | **16,00** | | **14,30** | | **19,30** | | **18,30** | | **17,00** | | | |
| **10.** | **Плавание на 50 м (мин, с)** | | **1,25** | | | | **1,15** | | **0,55** | | **1,30** | | **1,20** | | **1,03** | | | |
| **11.** | **Стрельба из положения сидя и с опорой локтей о стол и с опорой для винтовки, дистанция 10м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом** | | **15** | | | | **20** | | **25** | | **15** | | **20** | | **25** | | | |
| **или пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо**  **«электронного оружия»** | | **18** | | | | **25** | | **30** | | **18** | | **25** | | **30** | | | |
| **12.** | **Самозащита без оружия (очки)** | | **15-20** | | | | **21-25** | | **26-30** | | **15-20** | | **21-25** | | **26-30** | | | |
| **13.** | **Туристский поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее , км)** | | **5 км** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе** | | | | **13** | **13** | | | **13** | | **13** | | **13** | | **13** | |
| **Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)** | | | | **7** | **8** | | | **9** | | **7** | | **8** | | **9** | |

**3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» составлена на уровень основного общего образования и рассчитана на 510 часов освоения ООП ООО учащихся 5–9 классов (по 102 часа в каждом классе – 34 учебные недели по 3 ч в неделю).

Рабочая программа состоит из двух частей: базовой (федеральной) и вариативной (регионально-национальной).

**1. Часы, предусмотренные программой на базовую часть включают в себя следующие виды знаний и двигательной деятельности:**

**1. Физическая культура как область знаний:**

– история возникновения и формирования физической культуры;

– современные представления о физической культуре (основные понятия).

**2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности:**

– организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой;

– оценка эффективности занятий физической культурой.

**3. Физическое совершенствование:**

– физкультурно-оздоровительная деятельность;

– спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью;

– гимнастика с основами акробатики;

– упражнения прикладной направленности;

– легкая атлетика;

– спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол, гандбол.

**2. Часы, предусмотренные программой на вариативную (дифференцированную) часть физической культуры распределены следующим образом:**

1. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО) ( раздел введен на основании Приказа Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609).

**1.БАЗОВАЯ ЧАСТЬ**

**1.1. Физическая культура как область знаний**

**1.1.1. История возникновения и формирования физической культуры**

Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР)

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Современные Олимпийские игры .

Выдающиеся достижение отечественных спортсменов на олимпийских играх;

Организация и проведение пеших туристских походов.

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

**1.1.2. Современные представления о физической культуре (основные понятия).**

Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спорт и спортивная подготовка.

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

Совершенствование физических способностей.

Профессионально прикладная физическая подготовка.

**Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».**

**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.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Коррекция осанка телосложение.

Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.

Требования безопасности при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

**1.2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности:**

**1.2.1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой:**

Подготовка к занятиям физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).

Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.

Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.

Организация досуга средствами физической культуры.

Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.

**1.2.1. 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.

**1.3. Физическое совершенствование**

**1.3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физ­культминуток и физкульт-пауз (подвижных пере­мен

**Упражнения для профилактики утомления, связанного с длительной работой за компьютером**.

*Комплекс упражнений для поддержа­ния физической и умственной работо­способности.*

**Комплекс упражнений при избыточной массе тела.**

*Комплекс упражнений при избыточ­ной массе тела с использованием упраж­нений, включающих в работу основные крупные мышечные группы.*

**Гимнастика для глаз.** *Комплекс упражнений для профи­лактики утомления глаз и повышения остроты зрения*

**1.3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» ( абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609):

**1.3.2.1. Гимнастика с основами акробатики**

**Основы знаний по гимнастике:**

Правила по Т/Б. Страховка, самостраховка.

Установка и уборка снарядов.

История развития гимнастики России и СССР.

Строевые упражнения на месте и в движений.

Акробатические упраж­нения и комбинации.

Висы и упоры на гимнастических снарядах.

Опорный прыжок через гимнастические снаряды .

**1.3.2.2. Прикладно-ориентированные упражнения:**

**Лазанье на гимнастических снарядах:**

- лазанье по канату (мальчики);

- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);

- преодоление полос препятствий.

**Упражнения общеразвивающей направленности.**

**Общефизическая подготовка:**

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

**Развитие координации движений:**

- прыжки со скакалкой; на месте; в движении; на одной, двух ногах; с изменяющимся темпом прыжков, скорости и направления вращения скакалки;

- приземление на точность и сохранение равновесия;

- метание мяча на точность и дальность, в цель, по стоящим и движущимся мишеням, на точность и дальность отскока;

**Развитие быстроты:**

- эстафеты и игры с использованием элементов легкой атлетики, спортивных игр, гимнастических упражнений;

Многоскоки:

- с места и разбега (на результат),

- на одной и двух ногах,

- с одной ноги на другую, на месте и с продвижением вперёд и назад.

**Развитие силы:**

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;

- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);

- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;

- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;

- перенос и перекладывание снарядов (мячей и т.п.).

**1.3.2.3. Легкая атлетика**

ТБ на занятиях лёгкой атлетикой. История лёгкой атлетики.

Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья.

Темп, скорость и объём легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.

**Беговые упражнения:**

- спринтерского бега:

- длительного бега:

- эстафетного бега:

**Прыжковые упражнения:**

- прыжки в высоту:

- прыжки в длину:

**Упражнения в метании и бросках мяча:**

- метание теннисного мяча с места:

- метание мяча ( 150г) с разбега на результат.

- бросок и ловля набивного мяча.

**1.3.2.4. Кроссовая подготовка**

Понятие выносливость.

Правила самоконтроля и гигиены. Признаки утомления.

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию фи­зических (кондиционных и координа­ционных) способностей.

Техника кроссового бега:

Техника кроссового бега и преодоление препятствий:

Смешенное передвижение:

Подвижные игры:

Бег на результат**.**

**1.3.2.5. Спортивные игры**

**Баскетбол:**

Правила техники безопасности во время занятий игровыми видами спорта, правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Терминология в игровых видах спорта.

Правила спортивных игр.

Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры

Баскетбол как спортивная игра, краткая историческая справка становления и развития.

Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек:

Техника прыжка и остановки в баскетболе:

Ведения мяча:

Ловли и передачи мяча:

Броски мяча:

Техника защиты в баскетболе:

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей:

Тактика игры:

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:

**Волейбол:**

Правила техники безопасности во время занятий игровыми видами спорта, правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Волейбол как спортивная игра, крат­кая историческая справка становления и развития в мире и в России.

Терминология в волейболе.

Основные правила игры в волейбол (пионербола).

Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.

Положительное влияние занятий волейболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств.

Стойка и перемещение игрока:

Передача мяча:

Приём мяча:

Прямой нападающий удар:

Блокирование нападающих ударов:

Технико-тактические действия в во­лейболе:

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:

**Футбол:**

Правила техники безопасности во время занятий игровыми видами спорта, правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Футбол как спортивная игра, крат­кая историческая справка становления и развития.

Терминология в футболе.

Основные правила игры в футбол.

Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.

Положительное влияние занятий волейболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств.

Стойка и перемещения игрока.

Ведения мяча.

Удары по мячу.

Остановка мяча (прием мяча).

Техника игры вратарей.

Отбор мяча.

Финты.

Тактика игры.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:

**Гандбол:**

Правила техники безопасности во время занятий игровыми видами спорта, правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Гандбол как спортивная игра, крат­кая историческая справка становления и развития.

Терминология в гандболе.

Основные правила игры в гандболе.

Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.

Положительное влияние занятий гандболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств.

Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек:

Ловля и передача мяча:

Техника ведения мяча:

Техника бросков мяча:

Индивидуальная техника защиты :

Освоение тактики игры:

Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и

координационных способностей:

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

**1.3.2.6.** Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» ( абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609):

**Выполнение физических упражнений Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)** – программная и нормативная основа физического воспитания населения. Комплекс в Российской Федерации введён в действие с 1 сентября 2014 г.

**Целью** Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности, пропаганде активного отдыха и здорового образа жизни граждан Российской Федерации.

Наиболее широко в комплексе ГТО представлены легкоатлетические упражнения (бег на короткие, средние и длинные дистанции, кросс, прыжки в длину с места и с разбега, метание малого мяча и гранаты на дальность).

Учащиеся, которые успешно выполнят задания комплекса ГТО, будут награждены почётными знаками отличия – золотыми, серебряными или бронзовыми.

К выполнению нормативов комплекса ГТО допускаются школьники, относящиеся к основной группе здоровья, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра. Школьники, относящиеся к подготовительной группе здоровья, могут участвовать в сдаче норм и требований комплекса ГТО избирательно, в соответствии с ограничениями по состоянию здоровья, на основании справки терапевта, в которой указывается диагноз и противопоказания к тому или иному виду двигательных действий. К особой группе относятся школьники специальной медицинской группы. Их участие в сдаче норм ГТО ограничивается физическими упражнениями малой интенсивности, основной акцент делается на разделы знаний и слагаемые здорового образа жизни.

**Мероприятия по тестированию общего уровня физической подготовленности школьников проходят в Центрах тестирования по выполнению видов испытаний (тестов) комплекса ГТО.**

Учителя физкультуры, работающие в 5–9 классах обязанный вести работу по подготовке учащихся общеобразовательных организаций к выполнению нормативов комплекса ГТО.

**Виды испытаний комплекса ГТО III, IV, СТУПЕНЬ**

ТБ на занятиях ВФСК ГТО.

История ВФСК ГТО.

Историческая справка становления и развития ВФСК ГТО.

Положительное влияние занятий физкультурой и спортом на укрепление здоровья и развитие физических качеств.

Бег 30,60 м;

Бег 1500, 2000, 3000 м;

Челночный бег 3х10 м;

Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши);

Сгибание разгибание рук в упоре лежа.

Наклон вперед с положения стоя.

Прыжок в длину с разбега.

Поднимание туловища.

Метания мяча 150 г на дальность.

**Требование обязательности сдачи нормативных испытаний (тестов) комплекса ГТО всеми обучающимися, осваивающими образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования, законодательством в сфере образования не установлено. В этой связи невыполнение нормативов комплекса ГТО не может являться основанием для неудовлетворительной отметки в ходе текущей, промежуточной и итоговой аттестации учащихся по учебному предмету «Физическая культура».**

**Вместе с тем выполнение нормативов на золотой, серебряный и бронзовый знаки физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», в соответствии с ФГОС образовательной области «Физическая культура», может предусматривать оценку учебной деятельности на «отлично», «хорошо» и «удовлетворительно».**

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п.п. | Тема урока | Часы |
|
|  | **1 - ЧЕТВЕРТЬ** |  |
|  | **Физическая культура как область знаний.**  **История и современное развитие физической культуры**-**1 ч.** | 1 |
|  | Цель и задачи  совре­менного олимпийского движения.  Идеалы и сим­волика Олимпийских игр и олимпийского движения. | 1 |
|  | **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  **Лёгкая атлетика - 6 ч.** | 6 |
|  | Основные знания о физической культуре | 1 |
|  | **Беговые упражнения** |  |
|  | Спринтерский бег | 1 |
|  | Спринтерский бег на результат. | 1 |
|  | Длительный бег. | 1 |
|  | Бег на среднюю дистанцию на результат. | 1 |
|  | Эстафетный бег. | 1 |
|  | **Физическая культура как область знаний.**  **Физическая культура (основные понятия) - 2 ч.** | 2 |
|  | Техническая подготов­ка. Техника движения и её основные показатели | 1 |
|  | Всестороннее и гармоничное физическое развитие.  Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. | 1 |
|  | **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  **Лёгкая атлетика - 6 ч.** | 6 |
|  | Прыжок в высоту. | 1 |
|  | Прыжок в высоту  разбега способом «пере­шагивание». | 1 |
|  | Прыжки в длину отталкиваясь двух и одной ноги | 1 |
|  | Прыжок в длину с места и разбега (способом согнув ноги). | 1 |
|  | **Упражнения в метании и бросков мяча** |  |
|  | Метания теннисного и мало­го мяча | 1 |
|  | Бросок и ловля набивного мяча | 1 |
|  | **Физическая культура как область знаний.**  **Физическая культура человека - 2 ч.** | 2 |
|  | Режим дня и его основное содержание. Всестороннее и гармоничное физическое развитие | 1 |
|  | Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры | 1 |
|  | **Спортивно-оздоровительная деятельность**  **Кроссовая подготовка - 3 ч.** | 3 |
|  | Техника кроссового бега. | 1 |
|  | Смешенное передвижение | 1 |
|  | Кроссовый бег с преодолением препятствий. | 1 |
|  | **Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**  **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой - 2 ч.** | 2 |
|  | Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). | 1 |
|  | Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. | 1 |
|  | **Физическая культура как область знаний.**  **История и современное развитие физической культуры** -**1 ч.** | 1 |
|  | Выдающиеся спортсмены СССР и Рос­сии.  Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. | 1 |
|  | **2-ЧЕТВЕРТЬ** |  |
|  | **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  **Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» - 2 ч.** | 2 |
|  | Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов). | 2 |
|  | **Физическое совершенствование.**  **Физкультурно-оздоровительная деятель­ность – 2 ч.** | 2 |
|  | Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правиль­ной осанки | 1 |
|  | Комплексы дыхатель­ной гимнастики. | 1 |
|  | **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  **Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол -10 ч.** | 10 |
|  | Основы волейбола (пионербола). | 1 |
|  | Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек. | 1 |
|  | Передачи мяча сверху двумя руками | 3 |
|  | Приём мяча снизу двумя руками. | 3 |
|  | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. | 2 |
|  | **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**  **Оценка эффективности занятий физической культурой - 1 ч.** | 1 |
|  | Самонаблюдение и са­моконтроль. | 1 |
|  | **Спортивно-оздоровительная деятельность**  **Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в гандбол -7 ч.** | 7 |
|  | Основы гандбола. | 1 |
|  | Ведения мяча. | 1 |
|  | Ловля и передач мяча. | 1 |
|  | Броски мяча. | 1 |
|  | Индивидуальная техника защиты. | 1 |
|  | Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. | 2 |
|  | **Спортивно-оздоровительная деятельность**  **Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» - 2 ч.** | 2 |
|  | Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов). | 2 |
|  | **3-ЧЕТВЕРТЬ** |  |
|  | **Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**  **Оценка эффективности занятий физической культурой – 1 ч.** | 1 |
|  | Оценка участие в сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО». | 1 |
|  | **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  **Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол -10 ч.** | 10 |
|  | Основы баскетбол | 1 |
|  | Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек. | 1 |
|  | Ведения мяча. | 1 |
|  | Ловля и передач мяча. | 1 |
|  | Броски мяча в корзину. | 2 |
|  | Техника защиты в баскетболе. | 1 |
|  | Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. | 1 |
|  | Освоение тактики игры. | 1 |
|  | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. | 1 |
|  | **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  **Гимнастика с основами акробатики -13 ч.** | 13 |
|  | Гимнастика с основа­ми акробатики. | 1 |
|  | Строевые упражнения | 3 |
|  | Акробатические упраж­нения и комбинации | 3 |
|  | **Висы и упоры на гимнастических снарядах** |  |
|  | Упражнения на низкой и высокой перекладине | 2 |
|  | Упражнения и комби­нации на невысокой гим­настической перекладине и бревне | 2 |
|  | Опорный прыжок через гимнастического козла. | 2 |
|  | **Спортивно-оздоровительная деятельность**  **Прикладно – ориентированная деятельность - 4 ч.** | 4 |
|  | Упражнения на преодоление собственного веса | 4 |
|  | Лазание по канату | 2 |
|  | Эстафеты. | 1 |
|  | **Спортивно-оздоровительная деятельность**  **Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» - 2 ч.** | 2 |
|  | Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов). | 2 |
|  | **4 ЧЕТВЕРТЬ** |  |
|  | **Спортивно-оздоровительная деятельность**  **Лёгкая атлетика - 10 ч.** | 10 |
|  | ТБ на занятиях лёгкой атлетикой.  Спринтерский бег. | 1 |
|  | Спринтерский бег на результат. | 1 |
|  | Бег на среднюю дистанцию на результат. | 1 |
|  | Эстафетный бег. | 1 |
|  | **Прыжковые упражнения** |  |
|  | Прыжок в высоту  разбега способом «пере­шагивание». | 1 |
|  | Прыжок в высоту на результат. | 1 |
|  | Прыжок в длину с места и разбега. | 1 |
|  | Прыжок в длину на результат. | 1 |
|  | **Упражнения в метании мяча** |  |
|  | Метания теннисного и мало­го мяча. | 1 |
|  | Метание мяча с разбега на результат. | 1 |
|  | **Спортивно-оздоровительная деятельность** **Кроссовая подготовка - 3 ч.** | 3 |
|  | Техника кроссового бега. | 1 |
|  | Смешенное передвижение. | 1 |
|  | Кроссовый бег с преодолением препятствии. | 1 |
|  | **Спортивно-оздоровительная деятельность**  **Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол - 10 ч.** | 10 |
|  | Основы футбола. | 1 |
|  | Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек. | 1 |
|  | Ведения мяча. | 1 |
|  | Ударов по мячу. | 1 |
|  | Остановка (прием) мяча. | 1 |
|  | Техника игры вратаря. | 1 |
|  | Техника отбора мяча. | 1 |
|  | Тактика игры в футболе. | 1 |
|  | Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. | 1 |
|  | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. | 1 |
|  | **Спортивно-оздоровительная деятельность**  **Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» - 2 ч.** | 2 |
| 84. | Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов). | 2 |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**по физической культуре 6 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п.п. | Тема урока | Часы | Дата | |
| план | факт |
|  | **1 - ЧЕТВЕРТЬ** |  |  |  |
|  | **Физическая культура как область знаний.**  **История и современное развитие физической культуры**-**1 ч.** | 1 |  |  |
|  | Цель и задачи совре­менного олимпийского движения. Идеалы и сим­волика Олимпийских игр и олимпийского движения. | 1 |  |  |
|  | **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  **Лёгкая атлетика - 6 ч.** | 6 |  |  |
|  | Основные знания о физической культуре | 1 |  |  |
|  | **Беговые упражнения** |  |  |  |
|  | Спринтерский бег | 1 |  |  |
|  | Спринтерский бег на результат. | 1 |  |  |
|  | Длительный бег. | 1 |  |  |
|  | Бег на среднюю дистанцию на результат. | 1 |  |  |
|  | Эстафетный бег. | 1 |  |  |
|  | **Физическая культура как область знаний.**  **Физическая культура (основные понятия) - 2 ч.** | 2 |  |  |
|  | Техническая подготов­ка. Техника движения и её основные показатели | 1 |  |  |
|  | Всестороннее и гармоничное физическое развитие.  Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. | 1 |  |  |
|  | **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  **Лёгкая атлетика - 6 ч.** | 6 |  |  |
|  | Прыжок в высоту. | 1 |  |  |
|  | Прыжок в высоту  разбега способом «пере­шагивание». | 1 |  |  |
|  | Прыжки в длину отталкиваясь двух и одной ноги | 1 |  |  |
|  | Прыжок в длину с места и разбега (способом согнув ноги). | 1 |  |  |
|  | **Упражнения в метании и бросков мяча** |  |  |  |
|  | Метания теннисного и мало­го мяча | 1 |  |  |
|  | Бросок и ловля набивного мяча | 1 |  |  |
|  | **Физическая культура как область знаний.**  **Физическая культура человека - 2 ч.** | 2 |  |  |
|  | Режим дня и его основное содержание. Всестороннее и гармоничное физическое развитие | 1 |  |  |
|  | Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры | 1 |  |  |
|  | **Спортивно-оздоровительная деятельность**  **Кроссовая подготовка - 3 ч.** | 3 |  |  |
|  | Техника кроссового бега. | 1 |  |  |
|  | Смешенное передвижение | 1 |  |  |
|  | Кроссовый бег с преодолением препятствий. | 1 |  |  |
|  | **Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**  **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой - 2 ч.** | 2 |  |  |
|  | Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). | 1 |  |  |
|  | Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. | 1 |  |  |
|  | **Физическая культура как область знаний.**  **История и современное развитие физической культуры** -**1 ч.** | 1 |  |  |
|  | Выдающиеся спортсмены СССР и Рос­сии.  Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. | 1 |  |  |
|  | **2-ЧЕТВЕРТЬ** |  |  |  |
|  | **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  **Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» - 2 ч.** | 2 |  |  |
|  | Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов). | 2 |  |  |
|  | **Физическое совершенствование.**  **Физкультурно-оздоровительная деятель­ность – 2 ч.** | 2 |  |  |
|  | Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правиль­ной осанки | 1 |  |  |
|  | Комплексы дыхатель­ной гимнастики. | 1 |  |  |
|  | **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  **Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол -10 ч.** | 10 |  |  |
|  | Основы волейбола (пионербола). | 1 |  |  |
|  | Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек. | 1 |  |  |
|  | Передачи мяча сверху двумя руками | 3 |  |  |
|  | Приём мяча снизу двумя руками. | 3 |  |  |
|  | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. | 2 |  |  |
|  | **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**  **Оценка эффективности занятий физической культурой - 1 ч.** | 1 |  |  |
|  | Самонаблюдение и са­моконтроль. | 1 |  |  |
|  | **Спортивно-оздоровительная деятельность**  **Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в гандбол -7 ч.** | 7 |  |  |
|  | Основы гандбола. | 1 |  |  |
|  | Ведения мяча. | 1 |  |  |
|  | Ловля и передач мяча. | 1 |  |  |
|  | Броски мяча. | 1 |  |  |
|  | Индивидуальная техника защиты. | 1 |  |  |
|  | Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. | 2 |  |  |
|  | **Спортивно-оздоровительная деятельность**  **Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» - 2 ч.** | 2 |  |  |
|  | Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов). | 2 |  |  |
|  | **3-ЧЕТВЕРТЬ** |  |  |  |
|  | **Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**  **Оценка эффективности занятий физической культурой – 1 ч.** | 1 |  |  |
|  | Оценка участие в сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО». | 1 |  |  |
|  | **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  **Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол -10 ч.** | 10 |  |  |
|  | Основы баскетбол | 1 |  |  |
|  | Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек. | 1 |  |  |
|  | Ведения мяча. | 1 |  |  |
|  | Ловля и передач мяча. | 1 |  |  |
|  | Броски мяча в корзину. | 2 |  |  |
|  | Техника защиты в баскетболе. | 1 |  |  |
|  | Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. | 1 |  |  |
|  | Освоение тактики игры. | 1 |  |  |
|  | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. | 1 |  |  |
|  | **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  **Гимнастика с основами акробатики -13 ч.** | 13 |  |  |
|  | Гимнастика с основа­ми акробатики. | 1 |  |  |
|  | Строевые упражнения | 3 |  |  |
|  | Акробатические упраж­нения и комбинации | 3 |  |  |
|  | **Висы и упоры на гимнастических снарядах** |  |  |  |
|  | Упражнения на низкой и высокой перекладине | 2 |  |  |
|  | Упражнения и комби­нации на невысокой гим­настической перекладине и бревне | 2 |  |  |
|  | Опорный прыжок через гимнастического козла. | 2 |  |  |
|  | **Спортивно-оздоровительная деятельность**  **Прикладно – ориентированная деятельность - 4 ч.** | 4 |  |  |
|  | Упражнения на преодоление собственного веса | 4 |  |  |
|  | Лазание по канату | 2 |  |  |
|  | Эстафеты. | 1 |  |  |
|  | **Спортивно-оздоровительная деятельность**  **Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» - 2 ч.** | 2 |  |  |
|  | Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов). | 2 |  |  |
|  | **4 ЧЕТВЕРТЬ** |  |  |  |
|  | **Спортивно-оздоровительная деятельность**  **Лёгкая атлетика - 10 ч.** | 10 |  |  |
|  | ТБ на занятиях лёгкой атлетикой.  Спринтерский бег. | 1 |  |  |
|  | Спринтерский бег на результат. | 1 |  |  |
|  | Бег на среднюю дистанцию на результат. | 1 |  |  |
|  | Эстафетный бег. | 1 |  |  |
|  | **Прыжковые упражнения** |  |  |  |
|  | Прыжок в высоту  разбега способом «пере­шагивание». | 1 |  |  |
|  | Прыжок в высоту на результат. | 1 |  |  |
|  | Прыжок в длину с места и разбега. | 1 |  |  |
|  | Прыжок в длину на результат. | 1 |  |  |
|  | **Упражнения в метании мяча** |  |  |  |
|  | Метания теннисного и мало­го мяча. | 1 |  |  |
|  | Метание мяча с разбега на результат. | 1 |  |  |
|  | **Спортивно-оздоровительная деятельность** **Кроссовая подготовка - 3 ч.** | 3 |  |  |
|  | Техника кроссового бега. | 1 |  |  |
|  | Смешенное передвижение. | 1 |  |  |
|  | Кроссовый бег с преодолением препятствии. | 1 |  |  |
|  | **Спортивно-оздоровительная деятельность**  **Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол - 10 ч.** | 10 |  |  |
|  | Основы футбола. | 1 |  |  |
|  | Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек. | 1 |  |  |
|  | Ведения мяча. | 1 |  |  |
|  | Ударов по мячу. | 1 |  |  |
|  | Остановка (прием) мяча. | 1 |  |  |
|  | Техника игры вратаря. | 1 |  |  |
|  | Техника отбора мяча. | 1 |  |  |
|  | Тактика игры в футболе. | 1 |  |  |
|  | Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. | 1 |  |  |
|  | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. | 1 |  |  |
|  | **Спортивно-оздоровительная деятельность**  **Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» - 2 ч.** | 2 |  |  |
| 84. | Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов). | 2 |  |  |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**по физической культуре 7 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема урока** | **Часы** | **Дата** | |
| **план** | **факт** |
|  | **I – ЧЕТВЕРТЬ** |  |  |  |
|  | **Физическая культура как область знаний.**  **История и современное развитие физической культуры-1 ч.** | **1** |  |  |
|  | Цель и задачи совре­менного олимпийского движения.  Идеалы и сим­волика Олимпийских игр и олимпийского движения. | **1** |  |  |
|  | **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  **Лёгкая атлетика - 6 ч.** | **6** |  |  |
|  | Основные знания о физической культуре | **1** |  |  |
|  | Беговые упражнения | **1** |  |  |
|  | Спринтерский бег | **1** |  |  |
|  | Спринтерский бег на результат. | **1** |  |  |
|  | Длительный бег. | **1** |  |  |
|  | Бег на среднюю дистанцию на результат. | **1** |  |  |
|  | Эстафетный бег. | **1** |  |  |
|  | **Физическая культура как область знаний.**  **Физическая культура (основные понятия) - 2 ч.** | **2** |  |  |
|  | Техническая подготов­ка.  Техника движения и её основные показатели | **1** |  |  |
|  | Всестороннее и гармоничное физическое развитие.  Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. | **1** |  |  |
|  | **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  **Лёгкая атлетика - 6 ч.** | **6** |  |  |
|  | Прыжок в высоту. | **1** |  |  |
|  | Прыжок в высоту разбега способом «пере­шагивание». | **1** |  |  |
|  | Прыжки в длину отталкиваясь двух и одной ноги | **1** |  |  |
|  | Прыжок в длину с места и разбега (способом согнув ноги). | **1** |  |  |
|  | Упражнения в метании и бросков мяча | **1** |  |  |
|  | Метания теннисного и мало­го мяча | **1** |  |  |
|  | Бросок и ловля набивного мяча | **1** |  |  |
|  | **Физическая культура как область знаний.**  **Физическая культура человека - 2 ч.** | **2** |  |  |
|  | Режим дня и его основное содержание.  Всестороннее и гармоничное физическое развитие | **1** |  |  |
|  | Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры | **1** |  |  |
|  | **Спортивно-оздоровительная деятельность**  **Кроссовая подготовка - 3 ч.** | **3** |  |  |
|  | Техника кроссового бега. | **1** |  |  |
|  | Смешенное передвижение | **1** |  |  |
|  | Кроссовый бег с преодолением препятствий. | **1** |  |  |
|  | **Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**  **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой - 2 ч.** | **2** |  |  |
|  | Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). | **1** |  |  |
|  | Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. | **1** |  |  |
|  | **Физическая культура как область знаний.**  **История и современное развитие физической культуры -1 ч.** | **1** |  |  |
|  | Выдающиеся спортсмены СССР и Рос­сии.  Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. | **1** |  |  |
|  | **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  **Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» - 2 ч.** | **2** |  |  |
|  | Подготовка к выполнению видов испытаний. | **1** |  |  |
|  | **II - ЧЕТВЕРТЬ** |  |  |  |
|  | Подготовка к выполнению видов испытаний. | **1** |  |  |
|  | **Физическое совершенствование.**  **Физкультурно-оздоровительная деятель­ность – 2 ч.** | **2** |  |  |
|  | Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правиль­ной осанки | **1** |  |  |
|  | Комплексы дыхатель­ной гимнастики. | **1** |  |  |
|  | **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  **Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол -10 ч.** | **10** |  |  |
|  | Основы волейбола (пионербола). | **1** |  |  |
|  | Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек. | **1** |  |  |
|  | Передачи мяча сверху двумя руками | **1** |  |  |
|  | Передачи мяча сверху двумя руками | **1** |  |  |
|  | Передачи мяча сверху двумя руками | **1** |  |  |
|  | Приём мяча снизу двумя руками. | **1** |  |  |
|  | Приём мяча снизу двумя руками. | **1** |  |  |
|  | Приём мяча снизу двумя руками. | **1** |  |  |
|  | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. | **1** |  |  |
|  | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. | **1** |  |  |
|  | **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**  **Оценка эффективности занятий физической культурой - 1 ч.** | **1** |  |  |
|  | Самонаблюдение и са­моконтроль. | **1** |  |  |
|  | **Спортивно-оздоровительная деятельность**  **Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в гандбол -7 ч.** | **7** |  |  |
|  | Основы гандбола. | **1** |  |  |
|  | Ведения мяча. | **1** |  |  |
|  | Ловля и передач мяча. | **1** |  |  |
|  | Броски мяча. | **1** |  |  |
|  | Индивидуальная техника защиты. | **1** |  |  |
|  | Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. | **1** |  |  |
|  | Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. | **1** |  |  |
|  | Спортивно-оздоровительная деятельность  Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» - 1 ч. | **1** |  |  |
|  | **III - ЧЕТВЕРТЬ** |  |  |  |
|  | Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов). | **1** |  |  |
|  | **Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**  **Оценка эффективности занятий физической культурой – 1 ч.** | **1** |  |  |
|  | Оценка участие в сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО». | **1** |  |  |
|  | **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  **Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол -10 ч.** | **10** |  |  |
|  | Основы баскетбол | **1** |  |  |
|  | Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек. | **1** |  |  |
|  | Ведения мяча. | **1** |  |  |
|  | Ловля и передач мяча. | **1** |  |  |
|  | Броски мяча в корзину. | **1** |  |  |
|  | Броски мяча в корзину. | **1** |  |  |
|  | Техника защиты в баскетболе. | **1** |  |  |
|  | Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. | **1** |  |  |
|  | Освоение тактики игры. | **1** |  |  |
|  | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. | **1** |  |  |
|  | **Спортивно – оздоровительная деятельность.**  **Гимнастика с основами акробатики -13 ч.** | **13** |  |  |
|  | Гимнастика с основа­ми акробатики. | **1** |  |  |
|  | Строевые упражнения | **1** |  |  |
|  | Строевые упражнения | **1** |  |  |
|  | Строевые упражнения | **1** |  |  |
|  | Акробатические упраж­нения и комбинации | **1** |  |  |
|  | Акробатические упраж­нения и комбинации | **1** |  |  |
|  | Акробатические упраж­нения и комбинации | **1** |  |  |
|  | Висы и упоры на гимнастических снарядах | **1** |  |  |
|  | Упражнения на низкой и высокой перекладине | **1** |  |  |
|  | Упражнения на низкой и высокой перекладине | **1** |  |  |
|  | Упражнения и комби­нации на невысокой гимнастической перекладине и бревне | **1** |  |  |
|  | Упражнения и комби­нации на невысокой гимнастической перекладине и бревне | **1** |  |  |
|  | Опорный прыжок через гимнастического козла. | **1** |  |  |
|  | Опорный прыжок через гимнастического козла. | **1** |  |  |
|  | **Спортивно – оздоровительная деятельность**  **Прикладно – ориентированная деятельность - 4 ч.** | **4** |  |  |
|  | Упражнения на преодоление собственного веса | **1** |  |  |
|  | Лазание по канату | **1** |  |  |
|  | Лазание по канату | **1** |  |  |
|  | **IV - ЧЕТВЕРТЬ** |  |  |  |
|  | Эстафеты. | **1** |  |  |
|  | **Спортивно-оздоровительная деятельность**  **Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» - 2 ч.** | **2** |  |  |
|  | Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов). | **1** |  |  |
|  | Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов). | **1** |  |  |
|  | **Спортивно-оздоровительная деятельность**  **Лёгкая атлетика - 10 ч.** | **10** |  |  |
|  | ТБ на занятиях лёгкой атлетикой. Спринтерский бег. | **1** |  |  |
|  | Спринтерский бег на результат. | **1** |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  | Бег на среднюю дистанцию на результат. | **1** |  |  |
|  | Эстафетный бег. | **1** |  |  |
|  | Прыжковые упражнения | **1** |  |  |
|  | Прыжок в высоту разбега способом «пере­шагивание». | **1** |  |  |
|  | Прыжок в высоту на результат. | **1** |  |  |
|  | Прыжок в длину с места и разбега. | **1** |  |  |
|  | Прыжок в длину на результат. | **1** |  |  |
|  | Упражнения в метании мяча. Метания теннисного и мало­го мяча. | **1** |  |  |
|  | Метание мяча с разбега на результат. | **1** |  |  |
|  | **Спортивно-оздоровительная деятельность Кроссовая подготовка - 2 ч.** | **2** |  |  |
|  | Техника кроссового бега. Смешенное передвижение. | **1** |  |  |
|  | Кроссовый бег с преодолением препятствии. | **1** |  |  |
|  | **Спортивно-оздоровительная деятельность**  **Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол - 7 ч.** | **7** |  |  |
|  | Основы футбола. | **1** |  |  |
|  | Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек. | **1** |  |  |
|  | Ведения мяча. Ударов по мячу. | **1** |  |  |
|  | Остановка (прием) мяча. Техника игры вратаря. | **1** |  |  |
|  | Техника отбора мяча. Тактика игры в футболе. | **1** |  |  |
|  | Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. | **1** |  |  |
|  | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. | **1** |  |  |
|  | **Спортивно-оздоровительная деятельность**  **Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» - 1 ч.** | **1** |  |  |
|  | Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов). | **1** |  |  |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**по физической культуре 8 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема урока** | **Часы** | **Дата** | |
| **план** | **факт** |
|  | **I – ЧЕТВЕРТЬ** |  |  |  |
|  | **Физическая культура как область знаний.**  **История и современное развитие физической культуры-1 ч.** | **1** |  |  |
|  | Цель и задачи совре­менного олимпийского движения.  Идеалы и сим­волика Олимпийских игр и олимпийского движения. | **1** |  |  |
|  | **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  **Лёгкая атлетика - 6 ч.** | **6** |  |  |
|  | Основные знания о физической культуре | **1** |  |  |
|  | Беговые упражнения | **1** |  |  |
|  | Спринтерский бег | **1** |  |  |
|  | Спринтерский бег на результат. | **1** |  |  |
|  | Длительный бег. | **1** |  |  |
|  | Бег на среднюю дистанцию на результат. | **1** |  |  |
|  | Эстафетный бег. | **1** |  |  |
|  | **Физическая культура как область знаний.**  **Физическая культура (основные понятия) - 2 ч.** | **2** |  |  |
|  | Техническая подготов­ка.  Техника движения и её основные показатели | **1** |  |  |
|  | Всестороннее и гармоничное физическое развитие.  Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. | **1** |  |  |
|  | **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  **Лёгкая атлетика - 6 ч.** | **6** |  |  |
|  | Прыжок в высоту. | **1** |  |  |
|  | Прыжок в высоту разбега способом «пере­шагивание». | **1** |  |  |
|  | Прыжки в длину отталкиваясь двух и одной ноги | **1** |  |  |
|  | Прыжок в длину с места и разбега (способом согнув ноги). | **1** |  |  |
|  | Упражнения в метании и бросков мяча | **1** |  |  |
|  | Метания теннисного и мало­го мяча | **1** |  |  |
|  | Бросок и ловля набивного мяча | **1** |  |  |
|  | **Физическая культура как область знаний.**  **Физическая культура человека - 2 ч.** | **2** |  |  |
|  | Режим дня и его основное содержание.  Всестороннее и гармоничное физическое развитие | **1** |  |  |
|  | Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры | **1** |  |  |
|  | **Спортивно-оздоровительная деятельность**  **Кроссовая подготовка - 3 ч.** | **3** |  |  |
|  | Техника кроссового бега. | **1** |  |  |
|  | Смешенное передвижение | **1** |  |  |
|  | Кроссовый бег с преодолением препятствий. | **1** |  |  |
|  | **Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**  **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой - 2 ч.** | **2** |  |  |
|  | Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). | **1** |  |  |
|  | Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. | **1** |  |  |
|  | **Физическая культура как область знаний.**  **История и современное развитие физической культуры -1 ч.** | **1** |  |  |
|  | Выдающиеся спортсмены СССР и Рос­сии.  Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. | **1** |  |  |
|  | **II - ЧЕТВЕРТЬ** |  |  |  |
|  | **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  **Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» - 2 ч.** | **2** |  |  |
|  | Подготовка к выполнению видов испытаний. | **1** |  |  |
|  | Подготовка к выполнению видов испытаний. | **1** |  |  |
|  | **Физическое совершенствование.**  **Физкультурно-оздоровительная деятель­ность – 2 ч.** | **2** |  |  |
|  | Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правиль­ной осанки | **1** |  |  |
|  | Комплексы дыхатель­ной гимнастики. | **1** |  |  |
|  | **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  **Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол -10 ч.** | **10** |  |  |
|  | Основы волейбола (пионербола). | **1** |  |  |
|  | Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек. | **1** |  |  |
|  | Передачи мяча сверху двумя руками | **1** |  |  |
|  | Передачи мяча сверху двумя руками | **1** |  |  |
|  | Передачи мяча сверху двумя руками | **1** |  |  |
|  | Приём мяча снизу двумя руками. | **1** |  |  |
|  | Приём мяча снизу двумя руками. | **1** |  |  |
|  | Приём мяча снизу двумя руками. | **1** |  |  |
|  | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. | **1** |  |  |
|  | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. | **1** |  |  |
|  | **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**  **Оценка эффективности занятий физической культурой - 1 ч.** | **1** |  |  |
|  | Самонаблюдение и са­моконтроль. | **1** |  |  |
|  | **Спортивно-оздоровительная деятельность**  **Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в гандбол -7 ч.** | **7** |  |  |
|  | Основы гандбола. | **1** |  |  |
|  | Ведения мяча. | **1** |  |  |
|  | Ловля и передач мяча. | **1** |  |  |
|  | Броски мяча. | **1** |  |  |
|  | Индивидуальная техника защиты. | **1** |  |  |
|  | Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. | **1** |  |  |
|  | Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. | **1** |  |  |
|  | Спортивно-оздоровительная деятельность  Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» - 1 ч. | **1** |  |  |
|  | **III - ЧЕТВЕРТЬ** |  |  |  |
|  | Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов). | **1** |  |  |
|  | **Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**  **Оценка эффективности занятий физической культурой – 1 ч.** | **1** |  |  |
|  | Оценка участие в сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО». | **1** |  |  |
|  | **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  **Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол -10 ч.** | **10** |  |  |
|  | Основы баскетбол | **1** |  |  |
|  | Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек. | **1** |  |  |
|  | Ведения мяча. | **1** |  |  |
|  | Ловля и передач мяча. | **1** |  |  |
|  | Броски мяча в корзину. | **1** |  |  |
|  | Броски мяча в корзину. | **1** |  |  |
|  | Техника защиты в баскетболе. | **1** |  |  |
|  | Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. | **1** |  |  |
|  | Освоение тактики игры. | **1** |  |  |
|  | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. | **1** |  |  |
|  | **Спортивно – оздоровительная деятельность.**  **Гимнастика с основами акробатики -13 ч.** | **13** |  |  |
|  | Гимнастика с основа­ми акробатики. | **1** |  |  |
|  | Строевые упражнения | **1** |  |  |
|  | Строевые упражнения | **1** |  |  |
|  | Строевые упражнения | **1** |  |  |
|  | Акробатические упраж­нения и комбинации | **1** |  |  |
|  | Акробатические упраж­нения и комбинации | **1** |  |  |
|  | Акробатические упраж­нения и комбинации | **1** |  |  |
|  | Висы и упоры на гимнастических снарядах | **1** |  |  |
|  | Упражнения на низкой и высокой перекладине | **1** |  |  |
|  | Упражнения на низкой и высокой перекладине | **1** |  |  |
|  | Упражнения и комби­нации на невысокой гимнастической перекладине и бревне | **1** |  |  |
|  | Упражнения и комби­нации на невысокой гимнастической перекладине и бревне | **1** |  |  |
|  | Опорный прыжок через гимнастического козла. | **1** |  |  |
|  | Опорный прыжок через гимнастического козла. | **1** |  |  |
|  | **Спортивно – оздоровительная деятельность**  **Прикладно – ориентированная деятельность - 4 ч.** | **4** |  |  |
|  | Упражнения на преодоление собственного веса | **1** |  |  |
|  | Лазание по канату | **1** |  |  |
|  | Лазание по канату | **1** |  |  |
|  | **IV - ЧЕТВЕРТЬ** |  |  |  |
|  | Эстафеты. | **1** |  |  |
|  | **Спортивно-оздоровительная деятельность**  **Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» - 2 ч.** | **2** |  |  |
|  | Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов). | **1** |  |  |
|  | Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов). | **1** |  |  |
|  | **Спортивно-оздоровительная деятельность**  **Лёгкая атлетика - 10 ч.** | **10** |  |  |
|  | ТБ на занятиях лёгкой атлетикой. Спринтерский бег. | **1** |  |  |
|  | Спринтерский бег на результат. | **1** |  |  |
|  | Бег на среднюю дистанцию на результат. | **1** |  |  |
|  | Эстафетный бег. | **1** |  |  |
|  | Прыжковые упражнения | **1** |  |  |
|  | Прыжок в высоту разбега способом «пере­шагивание». | **1** |  |  |
|  | Прыжок в высоту на результат. | **1** |  |  |
|  | Прыжок в длину с места и разбега. | **1** |  |  |
|  | Прыжок в длину на результат. | **1** |  |  |
|  | Упражнения в метании мяча. Метания теннисного и мало­го мяча. | **1** |  |  |
|  | Метание мяча с разбега на результат. | **1** |  |  |
|  | **Спортивно-оздоровительная деятельность Кроссовая подготовка - 2 ч.** | **2** |  |  |
|  | Техника кроссового бега. Смешенное передвижение. | **1** |  |  |
|  | Кроссовый бег с преодолением препятствии. | **1** |  |  |
|  | **Спортивно-оздоровительная деятельность**  **Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол - 7 ч.** | **7** |  |  |
|  | Основы футбола. | **1** |  |  |
|  | Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек. | **1** |  |  |
|  | Ведения мяча. Ударов по мячу. | **1** |  |  |
|  | Остановка (прием) мяча. Техника игры вратаря. | **1** |  |  |
|  | Техника отбора мяча. Тактика игры в футболе. | **1** |  |  |
|  | Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. | **1** |  |  |
|  | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. | **1** |  |  |
|  | **Спортивно-оздоровительная деятельность**  **Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» - 1 ч.** | **1** |  |  |
|  | Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов). | **1** |  |  |
|  | Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов). | **1** |  |  |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**по физической культуре 9 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема урока** | **Часы** | **Дата** | |
| **план** | **факт** |
|  | **I – ЧЕТВЕРТЬ** |  |  |  |
|  | **Физическая культура как область знаний.**  **История и современное развитие физической культуры-1 ч.** | **1** |  |  |
|  | Цель и задачи совре­менного олимпийского движения.  Идеалы и сим­волика Олимпийских игр и олимпийского движения. | **1** |  |  |
|  | **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  **Лёгкая атлетика - 6 ч.** | **6** |  |  |
|  | Основные знания о физической культуре | **1** |  |  |
|  | Беговые упражнения | **1** |  |  |
|  | Спринтерский бег | **1** |  |  |
|  | Спринтерский бег на результат. | **1** |  |  |
|  | Длительный бег. | **1** |  |  |
|  | Бег на среднюю дистанцию на результат. | **1** |  |  |
|  | Эстафетный бег. | **1** |  |  |
|  | **Физическая культура как область знаний.**  **Физическая культура (основные понятия) - 2 ч.** | **2** |  |  |
|  | Техническая подготов­ка.  Техника движения и её основные показатели | **1** |  |  |
|  | Всестороннее и гармоничное физическое развитие.  Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. | **1** |  |  |
|  | **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  **Лёгкая атлетика - 6 ч.** | **6** |  |  |
|  | Прыжок в высоту. | **1** |  |  |
|  | Прыжок в высоту разбега способом «пере­шагивание». | **1** |  |  |
|  | Прыжки в длину отталкиваясь двух и одной ноги | **1** |  |  |
|  | Прыжок в длину с места и разбега (способом согнув ноги). | **1** |  |  |
|  | Упражнения в метании и бросков мяча | **1** |  |  |
|  | Метания теннисного и мало­го мяча | **1** |  |  |
|  | Бросок и ловля набивного мяча | **1** |  |  |
|  | **Физическая культура как область знаний.**  **Физическая культура человека - 2 ч.** | **2** |  |  |
|  | Режим дня и его основное содержание.  Всестороннее и гармоничное физическое развитие | **1** |  |  |
|  | Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры | **1** |  |  |
|  | **Спортивно-оздоровительная деятельность**  **Кроссовая подготовка - 3 ч.** | **3** |  |  |
|  | Техника кроссового бега. | **1** |  |  |
|  | Смешенное передвижение | **1** |  |  |
|  | Кроссовый бег с преодолением препятствий. | **1** |  |  |
|  | **Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**  **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой - 2 ч.** | **2** |  |  |
|  | Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). | **1** |  |  |
|  | Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. | **1** |  |  |
|  | **Физическая культура как область знаний.**  **История и современное развитие физической культуры -1 ч.** | **1** |  |  |
|  | Выдающиеся спортсмены СССР и Рос­сии.  Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. | **1** |  |  |
|  | **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  **Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» - 2 ч.** | **2** |  |  |
|  | Подготовка к выполнению видов испытаний. | **1** |  |  |
|  | **II - ЧЕТВЕРТЬ** |  |  |  |
|  | Подготовка к выполнению видов испытаний. | **1** |  |  |
|  | **Физическое совершенствование.**  **Физкультурно-оздоровительная деятель­ность – 2 ч.** | **2** |  |  |
|  | Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правиль­ной осанки | **1** |  |  |
|  | Комплексы дыхатель­ной гимнастики. | **1** |  |  |
|  | **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  **Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол -10 ч.** | **10** |  |  |
|  | Основы волейбола (пионербола). | **1** |  |  |
|  | Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек. | **1** |  |  |
|  | Передачи мяча сверху двумя руками | **1** |  |  |
|  | Передачи мяча сверху двумя руками | **1** |  |  |
|  | Передачи мяча сверху двумя руками | **1** |  |  |
|  | Приём мяча снизу двумя руками. | **1** |  |  |
|  | Приём мяча снизу двумя руками. | **1** |  |  |
|  | Приём мяча снизу двумя руками. | **1** |  |  |
|  | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. | **1** |  |  |
|  | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. | **1** |  |  |
|  | **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**  **Оценка эффективности занятий физической культурой - 1 ч.** | **1** |  |  |
|  | Самонаблюдение и са­моконтроль. | **1** |  |  |
|  | **Спортивно-оздоровительная деятельность**  **Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в гандбол -7 ч.** | **7** |  |  |
|  | Основы гандбола. | **1** |  |  |
|  | Ведения мяча. | **1** |  |  |
|  | Ловля и передач мяча. | **1** |  |  |
|  | Броски мяча. | **1** |  |  |
|  | Индивидуальная техника защиты. | **1** |  |  |
|  | Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. | **1** |  |  |
|  | Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. | **1** |  |  |
|  | **Спортивно-оздоровительная деятельность**  **Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» - 1 ч.** | **1** |  |  |
|  | Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов). | **1** |  |  |
|  | **III - ЧЕТВЕРТЬ** |  |  |  |
|  | **Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**  **Оценка эффективности занятий физической культурой – 1 ч.** | **1** |  |  |
|  | Оценка участие в сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО». | **1** |  |  |
|  | **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  **Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол -10 ч.** | **10** |  |  |
|  | Основы баскетбол | **1** |  |  |
|  | Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек. | **1** |  |  |
|  | Ведения мяча. | **1** |  |  |
|  | Ловля и передач мяча. | **1** |  |  |
|  | Броски мяча в корзину. | **1** |  |  |
|  | Броски мяча в корзину. | **1** |  |  |
|  | Техника защиты в баскетболе. | **1** |  |  |
|  | Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. | **1** |  |  |
|  | Освоение тактики игры. | **1** |  |  |
|  | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. | **1** |  |  |
|  | **Спортивно – оздоровительная деятельность.**  **Гимнастика с основами акробатики -13 ч.** | **13** |  |  |
|  | Гимнастика с основа­ми акробатики. | **1** |  |  |
|  | Строевые упражнения | **1** |  |  |
|  | Строевые упражнения | **1** |  |  |
|  | Строевые упражнения | **1** |  |  |
|  | Акробатические упраж­нения и комбинации | **1** |  |  |
|  | Акробатические упраж­нения и комбинации | **1** |  |  |
|  | Акробатические упраж­нения и комбинации | **1** |  |  |
|  | Висы и упоры на гимнастических снарядах | **1** |  |  |
|  | Упражнения на низкой и высокой перекладине | **1** |  |  |
|  | Упражнения на низкой и высокой перекладине | **1** |  |  |
|  | Упражнения и комби­нации на невысокой гимнастической перекладине и бревне | **1** |  |  |
|  | Упражнения и комби­нации на невысокой гимнастической перекладине и бревне | **1** |  |  |
|  | Опорный прыжок через гимнастического козла. | **1** |  |  |
|  | Опорный прыжок через гимнастического козла. | **1** |  |  |
|  | **Спортивно – оздоровительная деятельность**  **Прикладно – ориентированная деятельность - 4 ч.** | **4** |  |  |
|  | Упражнения на преодоление собственного веса | **1** |  |  |
|  | Лазание по канату | **1** |  |  |
|  | Лазание по канату | **1** |  |  |
|  | Эстафеты. | **1** |  |  |
|  | **IV - ЧЕТВЕРТЬ** |  |  |  |
|  | **Спортивно-оздоровительная деятельность**  **Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» - 2 ч.** | **2** |  |  |
|  | Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов). | **1** |  |  |
|  | Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов). | **1** |  |  |
|  | **Спортивно-оздоровительная деятельность**  **Лёгкая атлетика - 10 ч.** | **10** |  |  |
|  | ТБ на занятиях лёгкой атлетикой. Спринтерский бег. | **1** |  |  |
|  | Спринтерский бег на результат. | **1** |  |  |
|  | Бег на среднюю дистанцию на результат. | **1** |  |  |
|  | Эстафетный бег. | **1** |  |  |
|  | Прыжковые упражнения | **1** |  |  |
|  | Прыжок в высоту разбега способом «пере­шагивание». | **1** |  |  |
|  | Прыжок в высоту на результат. | **1** |  |  |
|  | Прыжок в длину с места и разбега. | **1** |  |  |
|  | Прыжок в длину на результат. | **1** |  |  |
|  | Упражнения в метании мяча. Метания теннисного и мало­го мяча. | **1** |  |  |
|  | Метание мяча с разбега на результат. | **1** |  |  |
|  | **Спортивно-оздоровительная деятельность Кроссовая подготовка - 2 ч.** | **2** |  |  |
|  | Техника кроссового бега. Смешенное передвижение. | **1** |  |  |
|  | Кроссовый бег с преодолением препятствии. | **1** |  |  |
|  | **Спортивно-оздоровительная деятельность**  **Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол - 7 ч.** | **7** |  |  |
|  | Основы футбола. | **1** |  |  |
|  | Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек. | **1** |  |  |
|  | Ведения мяча. Ударов по мячу. | **1** |  |  |
|  | Остановка (прием) мяча. Техника игры вратаря. | **1** |  |  |
|  | Техника отбора мяча. Тактика игры в футболе. | **1** |  |  |
|  | Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. | **1** |  |  |
|  | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. | **1** |  |  |
|  | **Спортивно-оздоровительная деятельность**  **Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» - 1 ч.** | **1** |  |  |
|  | Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов). | **1** |  |  |
|  | Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов). |  |  |  |

1. [↑](#footnote-ref-1)