

**ПРИЛОЖЕНИЕ К ООП ООО
МБОУ СШ №41 ГОРОДА ЛИПЕЦКА**

I ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»:

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- 2) знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- 3) усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- 4) воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 5) 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;
- 6) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 7) 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;
- 8) готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- 9) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- 10) участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 11) 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;
- 12) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- 13) 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;
- 14) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Метапредметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»:

- 1) 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;
- 2) • умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) 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;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- 7) умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- 8) умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- 9) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.
- 10) овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- 11) понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

- 12) понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.
- 13) бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- 14) проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- 15) ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности
- 16) владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- 17) 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;
- 18) 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 освоения учебного предмета «Физическая культура»:

5 класс

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) 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;
- 3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь;

- 4) соблюдать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, уметь применять их в повседневной жизни;
- 5) правильно выполнять изученные команды;
- 6) владение знаниями по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- 7) владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- 8) владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- 9) умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»:

6 класс

- 1) знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- 2) знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- 3) 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.
- 4) 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;
- 5) способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- 6) 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;
- 7) способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

- 8) 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.

Предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»:

7 класс

1. 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;
2. 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;
3. 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;
4. знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
5. умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

6. умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
7. 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 ;
8. умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
9. способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма.

Предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»:

8класс

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, 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;
- 3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- 4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения нести 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;

- 5) выполнение тестовых нормативов Всероссийского комплекса «Готов к труду и обороне»;
- 6) проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения;
- 7) способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами;
- 8) способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами;

Предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»:

9класс

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- 3) знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- 4) 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;
- 5) раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- 6) разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- 7) руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- 8) руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- 9) составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- 10)** классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

II СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

5 класс

Знания о физической культуре

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

Организация здорового образа жизни

- Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).
- Оценка эффективности занятий физической культурой.
- Самонаблюдение и самоконтроль.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

- Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.
- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки

Спортивно-оздоровительная деятельность

Организующие команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;
- перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;

Акробатические упражнения и комбинации:

- -кувырок вперед и назад, стойка на лопатках.
- Акробатическая комбинация (мальчики и девочки):.
- *Опорные прыжки:*
- Вскок в упор присев; соскок прогнувшись
- Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки))
- Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях

Беговые упражнения:

- - бег на короткие дистанции: *от 10 до 15 м* ускорение с высокого старта; бег с ускорением от 30 до 40 м;
- скоростной бег до 40 м; на результат 60 м; высокий старт; бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;
- кроссовый бег; *бег на 1000м.* варианты челночного бега 3x10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».
- *Метание малого мяча на дальность и в цель*
- Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём "полуёлочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.
- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); прием и передача мяча двумя руками снизу *на месте в паре, через сетку*; прием и передача мяча сверху двумя руками нижняя прямая подача; игра по упрощенным правилам мини-волейбола.
- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом; ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте; передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;
- броски одной и двумя руками с места и в движении
- штрафной бросок, вырывание и выбивание мяча; игра по правилам.

6 класс

Знания о физической культуре (в процессе урока)

- Возрождение Олимпийских игр в конце XIX- начале XX в.
- Принципы олимпизма.
- Идеалы и символика Олимпийских игр.

Организация здорового образа жизни

- Понятия «здоровый образ жизни», показатели здорового образа жизни.
- Распорядок дня.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

- Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.
- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки, развитие мышечной силы и т.д

Спортивно-оздоровительная деятельность

1) Гимнастика

- построение и перестроение на месте; строевой шаг; размыкание и смыкание.

Акробатические упражнения и комбинации.

- прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см)

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

2) Лёгкая атлетика

- бег на короткие дистанции: от 15 до 30 м; ускорение с высокого старта; бег с ускорением от 30 до 50 м; скоростной бег до 50 м; на результат 60 м;
- бег в равномерном темпе до 15 минут;
- кроссовый бег; бег на 1200м.
- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».
- Метание малого мяча:
- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень; броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.
- *3) Лыжная подготовка*
- одновременный, двухшажный и бесшажный ходы. Подъём "ёлочкой". Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры; "Остановка рывком", "Эстафета с передачей палок", "С горки на горку", и др.

4) Волейбол, баскетбол

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками; нижняя прямая подача; игра по упрощенным правилам мини-волейбола.
- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение), по прямой, с изменением направления движения и скорости; передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении; штрафные броски, игра баскетбол

Знания о физической культуре (в процессе урока)

- Летние Олимпийские игры в Москве 1980г.
- Олимпийские игры в Сочи 2014г
- Наиболее известные олимпийские чемпионы.

Организация здорового образа жизни (в течении урока)

- Понятия «физическое развитие». Основные двигательные качества человека.
- Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.
- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз. Комплексы упражнений на формирование правильной осанки, развитие мышечной силы и т.д
- Понятие «осанка». Причины нарушения осанки. Профилактика нарушения осанки

Физкультурно-оздоровительная деятельность(в течении урока)

- Занятия в закрытых помещениях: шейпинг.
- Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.
- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.. Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.
- Оздоровительная ходьба.

Спортивно-оздоровительная деятельность

1) Гимнастика

- Организующие команды и приемы:
- построение и перестроение на месте;
- выполнение команд "Пол-оборота направо!"
- "Пол-оборота налево!", "Полшага!", "Полный шаг!"
- Акробатические упражнения и комбинации:(длинный кувырок, перекат назад и т.д)
- Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках;

2) Лёгкая атлетика

- Беговые упражнения (бег с изменением направления, с поворотом вокруг своей оси т.д.),
- Бег на короткие дистанции 60м, бег на 1 км. Прыжковые упражнения(прыжок в длину с разбега), метание малого мяча на дальность

3) Лыжная подготовка

- Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: "Гонки с преследованием", "Гонки с выбыванием", "Карельская гонка" и др.

4) Волейбол, баскетбол

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
 - прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
 - прием и передача мяча сверху двумя руками;
 - нижняя прямая подача;
 - игра по упрощенным правилам мини-волейбола.
-
- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение), по прямой, с изменением направления движения и скорости; передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении; штрафные броски, игра баскетбол
-
- Совершенствование изученного материала.

8 класс

Знания о физической культуре (в процессе урока)

- Физическое воспитание и его задачи
- Бобслей, скелетон, санный спорт, фигурное катание и т.д.
- Бадминтон, теннис, борьба, бокс, лёгкая атлетика, спортивная гимнастика, конный спорт, футбол и т.д.

Организация здорового образа жизни (в процессе урока)

- Правильный режим дня. Планирование режима дня. Режим дня школьника.
- Правила проведения утренней гимнастики, правило выбора упражнений.
- Правильный режим питания
- Правила закаливания. Методы закаливания: воздушные, солнечные ванны, проветривание комнат, обливание, т.д.

Наблюдение и контроль за состоянием организма.(в процессе урока)

- Самоконтроль физического состояния и значения самоконтроля.
- Способы измерения длины и массы тела.
- Окружность грудной клетки. Осанка.
- Особенности строения позвоночника человека и значение осанки. Виды нарушения осанки и их профилактика. Измерение ЧСС.

Физкультурно-оздоровительная деятельность(в процессе урока)

- Комплексы упражнений, состоящие из вольных упражнений и упражнений, сопряжённых с дыхательными движениями.

- Комплексы упражнений включающие упражнения для расслабления глаз, мышц рук и общей релаксации.
- Значение дыхательной гимнастики. Комплекс дыхательной гимнастики.

Спортивно-оздоровительная деятельность

1) Гимнастика

- - построение и перестроение на месте;
- -команда "Прямо!";
- -повороты в движении направо, налево.
- Акробатические упражнения и комбинации;
- Упражнения на гимнастическом бревне(стойки, наклоны, передвижения бегом, прыжки), на гимнастической перекладине(висы, упоры, размахивания, соскоки).

2) Лёгкая атлетика

- Беговые упражнения:(низкий старт до 30 м, от 70 до 80 м; до 70 м. бег на результат 60 м; высокий старт;
- бег в равномерном темпе от 20 минут 4 эстафетный бег);
- Прыжковые упражнения(прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».);
- Метание малого мяча;

3) Лыжная подготовка

- Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4,5 км. Остановки плугом, переходы с хода на ход.

4) Волейбол, баскетбол

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.
- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком;
- Совершенствование изученного материала.

9 класс

Знания о физической культуре (в процессе урока)

- Олимпийские виды спорта изучаемые в школе.
- Цель занятий спортом в школе.
- Особенности общего физического воспитания, физического воспитания с профессиональной направленностью, физического воспитания со спортивной направленностью.

Организация здорового образа жизни (в процессе урока)

- Понятия «массаж». Приёмы и виды массажа.
- Первая помощь. Правила оказания первой помощи.
- Влияние физической культуры на характер и нравственные установки человека.
- Качества личности.

Наблюдение и контроль за состоянием организма.(в процессе урока)

- Двигательные тесты для оценки основных двигательных качеств

Физкультурно-оздоровительная деятельность(в процессе урока)

- Комплексы вольных упражнений; комплекс Ору с гантелями, комплекс беговых упражнений,
- Организация занятий оздоровительным бегом. Режим тренировок.

Спортивно-оздоровительная деятельность

1) Гимнастика

- Построение и перестроение на месте;
- Команда "Прямо!";
- Комбинации на параллельных брусьях(наскок в упор, соскоки, передвижения на руках, переходы с одного положения в другое); на разноимённых брусьях;
- Комбинации на гимнастическом бревне;
- Акробатические упражнения.

2) Лёгкая атлетика

- Беговые упражнения:(низкий старт до 30 м, бег на результат 60 м; на 100 м высокий старт;
- Бег в равномерном темпе от 20 минут 4 эстафетный бег);
- Прыжковые упражнения(прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».);
- Метание малого мяча;

3) Лыжная подготовка

- Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4,5 км. Остановки плугом, переходы с хода на ход.

4) Волейбол, баскетбол

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
 - ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
 - прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
 - прием и передача мяча сверху двумя руками;
 - нижняя прямая подача;
 - игра по упрощенным правилам мини-волейбола.
-
- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; комбинация из освоенных элементов техники передвижений.
 - Цели и значения физической подготовки с прикладной направленностью
 - Совершенствование изученного материала.

III ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ

5 класс

Тематическое планирование	
Знания о физической культуре	Количество часов
Физическая культура	2
-Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). -Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.	
История физической культуры	1
-История физической культуры.Олимпийские игры древности. -Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	
. Физкультурно-оздоровительная деятельность	2
-Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.-Комплексы упражнений на формирование правильной осанки	
Спортивно - оздоровительная деятельность	
Легкая атлетика(кроссовая подготовка)	15
Бег на короткие дистанции от 10 до 15 м	1
Ускорение с высокого старта	1
Бег на результат 60 м	1
Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги"	1
Прыжки в длину с места.метание малого мяча в горизонтальную цель.	1
Развитие скоростно-силовых качеств.	1
Прыжки в длину. Метание малого мяча в вертикальную цель.	1

Закаливание.	1
Равномерный бег 10 мин.	1
Бег на 1000м	1
Кроссовая подготовка(7)	1
Равномерный бег 10 мин	1
Равномерный бег 12 мин. здоровый образ жизни.	1
Равномерный бег 15 мин	1
Равномерный бег 15мин. Основные причины травматизма.	1
Равномерный бег 17 мин. Бег в гору.	1
Гимнастика с основами акробатики	10
Перестроение. Инструктаж по ТБ.значение гимнастич упражнений для сохранения правильной осанки	1
Перестроение. Вис согнувшись, вис прогнувшись.	1
Подтягивание в висе. Правило выполнения утренней гимнастики.	1
Совершенствования висов согнувшись. Стойка на лопатках.	1
Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Ритмическая гимнастика.	1
Прыжок ноги врозь. Роль гимнастики в нашей жизни.	1
Строевые шаги. Предупреждения травматизма на уроках гимнастики	1
Кувырок вперёд. Повороты на месте.	1
Кувырки вперёд и назад стойка на лопатках. Физическое развитие человека.	1
Терминология гимнастики. Режим дня	
Лыжная подготовка	10
Правило поведения на уроках лыжной подготовки. Требование к одежде на занятиях лыжной подготовки.	1
Попеременный, одновременный двухшажный ход.	1
Бесшажный ход. Развитие скоростных качеств.	1
Скользкий ход. Торможение «плугом».	1
Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1км.	1
Одновременный двухшажный ход. Правило подбора лыж.	1
Повороты переступанием. Торможение «полуёлочкой»	1
Техника безопасности при спусках и подъёмах.	1
Первая помощь при обморожениях. Спуск.подъём ёлочкой.	1
Прохождений дистанций	1
.	
Волейбол	14
Стойка игрока. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд.	2
Передача мяча над собой с низу. История развития игры "волейбол"	1
Стойка игрока. Передача мяча двумя руками на месте и после подачи мяча.	1
Стойки, передвижения, остановки. Гигиена.	2
Приём снизу. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.	2
Приём мяча снизу над собой и на сетку.	2
Нижняя и верхняя подача.	1
Передача мяча сверху в парах.	
Нападающий удар. Режим дня.	2
Баскетбол	12
Стойки и передвижения игрока. Терминология игры "баскетбол".	1
Остановка прыжком. Ведение мяча двумя руками.	2
Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах	2
Ведение мяча в движении. Остановка 2шагами. Признаки различной степени утомления.	2

Броски мяча из-за головы. Броски двумя руками снизу в движении.	1
Техника безопасности в баскетболе.	
Ведение с изменением направления и скорости. Заслоны.	1
Ведение мяча с изменением скорости и отскока. Ловля и передачи мяча.	2
Игра баскетбол	
Тематическое планирование	
Бросок одной рукой от плеча. Нападением быстрым прорывом. Правило соревнований.	Количество часов
Знания о физической культуре	1
Физическая культура	2
Лёгкая атлетика (кроссовая подготовка)	11
Понятия «здоровый образ жизни», показатели здорового образа жизни.	
Высокий старт 10-15 м. Бег с ускорением.	1
Распорядок дня. Терминология	1
Бег на результат 30м.	1
История физической культуры	1
Бег на результат 60 м.	1
Возрождение Олимпийских игр в конце XIX- начале XX в. Принципы	1
Прыжки в высоту. Твой организм	1
Олимпизма. Идеалы и символика Олимпийских игр	1
Прыжок в высоту 1-3 шагов разбег с помощью "перешагивание"	1
Физкультурно-оздоровительная деятельность	4
Равномерный бег 7мин. Беговые упражнения.	1
Самостоятельные упражнения физкультминуток и физкультпауз. Комплексы	
Равномерный бег 10 мин. Развитие правильной осанки, развитие мышечной	1
Равномерный бег 13 мин. Бег с ускорением .	1
Равномерный бег 15 мин. Бег с ускорением. Развитие скоростных качеств.	1
Равномерный бег 16 мин.	1
Спортивно - оздоровительная деятельность	1
Лёгкая атлетика (кроссовая подготовка)	15
Итого	72
-Вводный инструктаж по технике безопасности Спринтерский бег	1
-Высокий старт. Линейные эстафеты . Возрождение Олимпийских игр 19-20в	1
-Высокий старт. Передача эстафетной палочки . Древние Олимпийские игры.	1
-Высокий старт.Бег на 60м на результат	1
-Бег 100 м на результат. Признаки крепкого здоровья. Показатели здоровья.	1
-Прыжок в длину. Принципы олимпизма.	1
-Метание теннисного мяча	1
-Бег по пересеченной местности, преодолении е препятствий	1
-Равномерный бег. Бег в гору. Понятие «физическая подготовка».	1
-Равномерный бег. Бег в гору, бег под гору	1
-Равномерный бег. Бег в гору, бег под гору	1
-Равномерный бег. Бег в гору, бег под гору. Идеалы и символика олимпийских игр.	1
-Равномерный бег. Бег по песку.	1
-Признаки утомляемости организма.	1
-Равномерный бег. Бег по песку.	1
Гимнастика с основами акробатики	10
Смешанные висы. Подъем переворотом. ТБ на уроках гимнастики.	1
Смешанные висы. Подъем переворотом. Понятие здорового образа жизни.	1
Подъем переворотом в упор	1
Размыкание и смыкание на месте	1
Совершенствование гимнастических упражнений. Страховка.	1
Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор.	
Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь. Упражнения на гимнастической скамейке	1
	1
Опорный прыжок ноги врозь. Показатели здорового образа жизни.	
Опорный прыжок ноги врозь.	1

Первая помощь при травмах.	1
Опорный прыжок ноги врозь.	1
Выполнение комплекса упражнений на формирование правильной осанки.	
Лыжная подготовка	10
Правило поведения на уроках лыжной подготовки. Требование к одежде на занятиях лыжной подготовки.	1
Попеременный, одновременный двухшажный ход.	1
Бесшажный ход. Развитие скоростных качеств.	1
Скользкий ход. Торможение «плугом».	1
Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1
Одновременный двухшажный ход. Правило подбора лыж.	1
Повороты переступанием. Торможение «полуёлочкой»	1
Техника безопасности при спусках и подъёмах.	1
Первая помощь при обморожениях. Спуск.подъём ёлочкой.	1
Прохождений дистанций	1
.	
Волейбол	14
. ТБ на уроках волейбол.	1
Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах над собой	1
Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону.	1
Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча	1
Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку.	1
Способы и средства развития мышечной силы.	1
Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и в зоне, через сетку	1
Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону	1
Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1
Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону.	
Правило выполнения упражнений на развитие гибкости.	
Нижняя прямая подача мяча в заданную зону	1
Нижняя прямая подача мяча в заданную зону.	1
История развития Волейбол.	
Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Правило игры в волейбол.	1
Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Позиционное нападение	1
Комбинации из разученных элементов в парах. Тактика свободного нападения	1
Тактика свободного нападения	
Баскетбол	12
Баскетбол	1
Освоение правил игры	1
Сочетание приемов ведения, передачи, броска	1
Передача мяча одной рукой от плеча на месте	2
Ведение мяча с пассивным сопротивлением противника. Перехват мяча.	
Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон.	2
Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом	2
Отбор мяча. Бросок в кольцо	2
Игра в баскетбол командным составом	

	1
Лёгкая атлетика (кроссовая подготовка)	11
Бег по пересеченной местности, Преодоление препятствий	1
Бег в гору. Преодоление препятствий	1
Равномерный бег по пересеченной местности	1
Равномерный бег по пересеченной местности	Количество часов
Равномерный бег по пересеченной местности	
Физическая культура	2
Легкая атлетика (кроссовая подготовка)	1
Легкая атлетика (кроссовая подготовка)	1
Физическая культура	2
Спортивно-оздоровительная деятельность	1
Спортивно-оздоровительная деятельность	1
Итого	72
Понятие «осанка». Причины нарушения осанки. Профилактика нарушения осанки	
Спортивно - оздоровительная деятельность	
Легкая атлетика(кроссовая подготовка)	15
Вводный инструктаж по технике безопасности	1
Высокий старт. Линейные эстафеты	1
Передача эстафетной палочки. Древние Олимпийские игры.	1
Высокий старт. Бег 30м	1
Бег на 60м на результат	1
Встречная эстафета Показатели здоровья.	1
Прыжок в длину	1
Прыжки с 7-9 шагов.	1
Бег по пересеченной местности, преодолении е препятствий	1
Равномерный бег. Бег в гору. Понятие «физическая подготовка».	1
Равномерный бег. Бег в гору, бег под гору	1
Равномерный бег. Бег в гору, бег под гору	1
Равномерный бег. Бег по песку.Признаки утомляемости организма.	1
Равномерный бег. Бег по песку.	1
Равномерный бег . Бег в гору	1
Гимнастика с основами акробатики	10
ТБ на уроках гимнастики.	1
Акробатические элементы. ОФП. Развитие силы.	1
Элементы акробатики(кувырок вперед, стойка на лопатках).Упражнения на гибкость.	1
История возникновения Олимпийских игр. Элементы акробатики.	1
Лазания по канату.	1
Опорный прыжок. упражнения на гибкость.	1
Упражнения на брусьях, на перекладине. Опорный прыжок.	1
Опорный прыжок ноги врозь. Первая помощь при травмах. Круговая тренировка.	1
Выполнение комплекса на гимнастической скамейке .прыжки через скакалку.	1
Выполнение прыжка ноги врозь (на оценку). Выполнение комплекса ОРУ	1

с обручем. Личная гигиена Два кувырка вперед слитно. «Мост из положения стоя. Подготовка к ГТО	1
Лыжная подготовка	10
. Освоение техники лыжных ходов. ТБ на уроках лыжной подготовки Попеременный одношажный ход Одновременный бесшажный ход. Первая помощь при обморожении. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км Совершенствование техники лыжных ходов. Ход коньком Коньковый ход Прохождение дистанции 1,5 км Освоение техники спуска с горы Совершенствование техники спуска с горы. Торможение Спуск с горы разными способами. Подъем в гору: способы «елочка», «полуелочка»	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1
Волейбол	14
- ТБ на уроках волейбол. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед. - Перемещение в стойке приставными шагами, спиной вперед. Передача мяча. Подвижные игры. - Правила волейбола. Приёмы, передачи мяча у сетки. Взаимодействие двух игроков. - Нижняя прямая подача. Игровые упражнения с мячом, сочетания с прыжками. - подача через сетку. Прямой нападающий приём. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями. - Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Нападающий удар. -Прямая подача мяча в заданную зону. Развитие Волейбол. - Верхняя подача. Работа в парах. Двухсторонняя игра. -Верхняя подача. Работа в парах. Двухсторонняя игра. -Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Позиционное нападение -Тактика свободного нападения. Помощь в судействе. -Комбинация из разученных элементов. Тактика свободного направления -Комбинация из разученных элементов. -Комбинация из разученных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) Тактика свободного направления -Комбинация из разученных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1
Баскетбол	12
- Баскетбол. Освоение правил игры. Т.Б на уроке. - Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Передача мяча различными способами с пассивным сопротивлением защитника - Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Броски с места в движении из различных точек. - Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2*2,3*3. - Взаимодействие 2 игроков, нападение через «заслон» - Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом - Отбор мяча. Бросок в кольцо. Финты.	1 1 2 1 1 1 2

- Игра в баскетбол командным составом. Игра в нападении на одно кольцо 4*4	1	8 класс
-		
Лёгкая атлетика (кроссовая подготовка)	10	
Бег по пересеченной местности, Преодоление препятствий	1	
Бег в гору. Преодоление препятствий	1	
Равномерный бег по пересеченной местности	1	
Равномерный бег по пересеченной местности	1	
Знания о физической культуре	Количество часов	
Физическая культура		
Бег на 2000 м. Прыжок в высоту. Прыжок в высоту с 7-9 шагов способом «перешагивания»	1	
Мобильный, скелетон, саночный спорт, фигурное катание, коньки.	1	
Спринтерский бег, эстафетный бег	1	
Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	
Правильный режим дня. Планирование режима дня. Режим дня школьника.	1	
Правила проведения утренней гимнастики, правило выбора упражнений.	72	
-Правильный режим питания.		
-Правила закаливания.		
Спортивно - оздоровительная деятельность		
Легкая атлетика(кроссовая подготовка)	9	
- Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег.	1	
- Низкий старт (до 30 м). Финиширование. Эстафетный бег	1	
- Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения	1	
- Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность с места.	1	
Специальные беговые упражнения		
- Бег в равномерном темпе 12 мин. Специальные беговые упражнения.	1	
- Бег в равномерном темпе 12 мин. Специальные беговые упражнения.	1	
ОРУ.		
- Бег в равномерном темпе 15 мин. Специальные беговые упражнения.	1	
ОРУ.		
- Бег в равномерном темпе 15 мин.	1	
- Бег на результат 3000 м - мал.; 2000 м - дев. Развитие выносливости	1	
Гимнастика с основами акробатики	12	
- Переход с шага на месте на ходьбу в колонне.. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом	3	
- Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема.	1	
- Психические процессы в обучении двигательным действиям. Акробатические элементы.	1	
- Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). Лазание по канату в два приема. Эстафеты.	1	
- Лазание по канату в два приема.	1	
- Роль ощущений и восприятия в обучении двигательным действиям.	1	
Ходьба по гимнастической скамейке		
- Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат.	1	

- Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной ноге.	1
- Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат	2
Лыжная подготовка	14
-Освоение техники лыжных ходов.	1
-ТБ на уроках лыжной подготовки	1
-Попеременный двухшажный ход	1
-Одновременный бесшажный ход. Первая помощь при обморожении.	1
-Одновременный бесшажный ход	1
-Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км	1
Совершенствование техники лыжных ходов.	1
-Ход коньком	1
-Одновременный бесшажный ход	1
-Попеременный двухшажный ход .	1
-Контрольное прохождение дистанции 1 км. Подбор лыж	1
-Совершенствование техники лыжных ходов. Коньковый ход	1
-Прохождение дистанции 1,5 км. Освоение техники спуска с горы	1
-Совершенствование техники спуска с горы. Торможение	1
Спуск с горы разными способами	
Волейбол	14
- Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	1
- Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	2
- Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра	2
- Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра Методы самоконтроля	1
- Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону.	1
- Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар	1
- Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах	1
- Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах	1
- Нападающий удар при встречных передачах.	1
- Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели.	1
Баскетбол	14
- Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков	1
- Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места	1
- Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3х3).	2
- . Бросок двумя руками от головы в прыжке.	1
- Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2х2). Учебная игра	1
- Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок.	1
- Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4х4). Учебная игра	1
- Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4х4)	1

- Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.	1
- Взаимодействие двух игроков в нападении и защите "заслон"	2
- Взаимодействие трех игроков в нападении "малая восьмерка". Учебная игра	2
Лёгкая атлетика (кроссовая подготовка)	9
- Бег (16 мин). Бег в гору. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Т.Б на уроках Л/а	1
- Бег (17 мин). Бег в гору. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения.	1
- Бег (18 мин). Бег под гору. Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием.	1
- Бег (18 мин). Бег под гору. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения.	1
- Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег	1
- Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м).	1
- Прыжок в высоту способом "перешагивание" с 11-13 беговых шагов.	1
Отталкивание	1
- Прыжок в высоту способом "перешагивание" с 11-13 беговых шагов.	1
Приземление	
- Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега	1
Итого	72