

**Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура»
5 – 9 классы**

1. Планируемые результаты

5 класс

Планируемые результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования (далее — планируемые результаты) являются одним из важнейших механизмов реализации требований ФГОС ООО к результатам обучающихся, освоивших основную образовательную программу. Они представляют собой систему обобщенных лично ориентированных целей образования, допускающих дальнейшее уточнение и конкретизацию, что обеспечивает определение и выявление всех составляющих планируемых результатов, подлежащих формированию и оценке.

Планируемые результаты:

– обеспечивают связь между требованиями ФГОС ООО, образовательной деятельностью и системой оценки результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования, уточняя и конкретизируя общее понимание личностных, метапредметных и предметных результатов для каждой учебной программы с учетом ведущих целевых установок их освоения, возрастной специфики обучающихся и требований, предъявляемых системой оценки;

– являются содержательной и критериальной основой для разработки программ учебных предметов, курсов, учебнометодической литературы, а также для системы оценки качества освоения обучающимися основной образовательной программы начального общего образования.

В соответствии с системнодеятельностным подходом содержание планируемых результатов описывает и характеризует обобщенные способы действий с учебным материалом, позволяющие обучающимся успешно решать учебные и учебнопрактические задачи, в том числе задачи, направленные на отработку теоретических моделей и понятий, и задачи, по возможности максимально приближенные к реальным жизненным ситуациям.

Иными словами, система планируемых результатов дает представление о том, какими именно действиями – познавательными, личностными, регулятивными, коммуникативными, преломленными через специфику содержания того или иного предмета – овладеют обучающиеся в ходе образовательной деятельности. В системе планируемых результатов особо выделяется учебный материал, имеющий опорный характер, е. служащий основой для последующего обучения. т.

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

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двойную функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

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

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

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

• **Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

• **Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

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

2.Содержание учебного предмета «Физическая культура» 5 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы.

Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика (33 ч.) Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега.

Упражнения общей физической подготовки.

Гимнастика с основами акробатики.(21 ч.) Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом вперед; кувырок назад через плечо из стойки на лопатках в полушпагат. Акробатическая комбинация (мальчики): кувырок вперед прыжком с места, перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок с поворотом (девочки).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).

Упражнения на низкой и средней перекладине (мальчики): махом одной, толчком другой перемах в вис согнувшись, переворот назад в вис сзади со сходом на ноги.

Упражнения на брусьях: наскок в упор, сед ноги врозь, перемах внутрь; соскок из седа на бедре (мальчики); смешанные висы и упоры (стоя, лежа, с поворотами); вис на верхней жерди, размахивание, соскок с поворотом вправо и влево (девочки).

Вольные упражнения (девочки): комбинации из стилизованных общеразвивающих упражнений с элементами хореографии (основные позиции рук в сочетании с движением туловища; передвижения мягким, высоким и широким шагом; пружинистые движения руками и ногами; волнообразные движения руками и туловищем в положении стоя, стоя на коленях с опорой на руки; прыжок выпрямившись; прыжок шагом).

Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку; передвижения по гимнастической стенке (вверх и вниз, по диагонали, по горизонтали на разной высоте). Расхождение при встрече на гимнастическом бревне.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Лыжные гонки.(18 ч.) Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения общей физической подготовки.

Баскетбол(33ч.) Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения в основной стойке; передвижения приставным шагом с изменением направления движения, с чередованием скорости передвижения; переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком; прыжок вверх толчком одной и приземлением на другую; остановка в шаге и прыжком после ускорения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах, тройках (стоя на месте, при передвижении приставным шагом левым и правым боком); ведение мяча стоя на месте, в движении по прямой, по кругу, «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, двумя руками снизу (выполнение штрафного броска); бросок мяча в баскетбольный щит одной (двумя) руками от груди после ведения. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки

Тематическое планирование
5 класс 3 ч в неделю, всего 102 ч

№	Тема урока	Количество часов на тему	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся
Знание о физической культуре (5 часов)			
	Физическая культура как часть общей культуры личности.	В процессе урока	Раскрывать связь физической культуры с общей культурой
	Правила ТБ при занятиях физической культурой	В процессе урока	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма
	Зарождение Олимпийских игр	В процессе урока	Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.
	Физические качества сила, быстрота, выносливость	В процессе урока	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.
	Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие.	В процессе урока	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.
Способы физкультурной деятельности (в процессе урока)			
	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств	В процессе урока	Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости
	Закаливание		Оценивать своё состояние после закаливающих процедур
	Понятие длины и массы тела		Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями.
	Правильная осанка		Контроль правильности осанки
Физическое совершенствование (97 часов)			
Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока)			
	Развитие физических качеств	В процессе урока	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.
	Оздоровительные формы занятий		
	Профилактика утомления		
Спортивно-оздоровительная деятельность			
	Гимнастика с основами акробатики:	21	
	Организующие команды и	3	Уметь: выполнять строевые команды, перестроения, строевой шаг.

	приемы		Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений
	Акробатические упражнения	10	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических
	Снарядная гимнастика	3	Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок, упражнения в равновесии на повышенной опоре. Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций
	Гимнастические упражнения прикладного характера	5	Уметь: Лазать по канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности Осваивать технику гимнастических упражнений прикладной направленности Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности
	Легкая атлетика:	30	
	Беговые упражнения	17	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 500 м), равномерным медленным бегом до 8 мин. Кроссовый бег до 3 км. Описывать технику беговых упражнений Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений Осваивать технику бега различными способами Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении

			беговых упражнений
	Прыжковые упражнения	7	<p>Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться на две ноги</p> <p>Осваивать технику прыжковых упражнений</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений</p> <p>Соблюдать правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений</p>
	Броски, метание	6	<p>Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений по нормативам.</p> <p>Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений, метать в цель</p> <p>Описывать технику бросков и метаний</p> <p>Осваивать технику бросков бросков и метаний</p> <p>Соблюдать правила ТБ при выполнении бросков и метаний</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости координации при выполнении бросков и метаний</p>
	Спортивные игры:	33	
	Баскетбол	17	<p>Уметь: играть в игры с бегом, прыжками, метанием</p> <p>Осваивать универсальные действия в самостоятельной организации и проведения спортивных игр</p> <p>Излагать правила и условия проведения спортивных игр</p> <p>Осваивать двигательные действия составляющие содержание спортивных игр</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>
	Волейбол	16	<p>Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе спортивных игр</p> <p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр</p> <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности</p>

			<p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>
	Лыжные гонки	18	<p>Выполнять передвижения на лыжах: попеременный двухшажный , одновременный ход</p> <p>Спуски в основной стойке.</p> <p>Подъем «ёлочкой».</p> <p>Торможение «плугом».</p>
	Итого:	102	

Для реализации НРЭО содержания образования предмета «Физическая культура» отводится 10% учебного времени с целью расширить кругозор и углубить знания по лыжной подготовке на местном материале (лесопарковая зона), а также включает выбор учителя относящийся к вариативной части.

Рабочая программа содержит вопросы национальных – региональных этнокультурных особенностей Челябинской области и Уральского региона. Включение этих вопросов в рабочую программу связано с тем, что изучение «малой» Родины, ее природы, литературы и культурных особенностей, активная и осознанная познавательная, творческая и практическая деятельность учащихся является необходимым условием изучения своей страны в целом.

Содержание национального – регионального компонента отражено в календарно - тематическом планировании поурочно с учётом тем.

Вопросы национальных – региональных этнокультурных особенностей в 5х – классах рассматриваются в рамках следующих тем:

№ урока	Тема учебного занятия	Вопросы национальных – региональных этнокультурных особенностей
№8	Метание малого мяча. 1-четверть	Лыжный спорт на Урале.
№15	Кроссовый бег. -1- четверть	Судейство на лыжных гонках в Челябинской области.
№4	Подтягивание в висе.2- четверть	Особенности горнолыжной техники.
№10	Акробатика.2-четверть	Лучшие спортсмены города. Повороты на месте махом.
№2	Одновременный двушажный ход.3-четверть	Одежда лыжника – гонщика Челябинской области.
№5	Подъем «елочкой».3-четверть	Характеристика лыжного спорта.
№7	Строевые и порядковые упражнения. Торможение «плугом».3- четверть	Виды лыжного спорта на территории Челябинской области.
№11	Спуски с горки.3-четверть	Особенности развития лыжного спорта на Урале.
№17	Эстафеты на лыжах с палками и без палок.3-четверть	Олимпийские чемпионы Южного Урала.
№3	Передача мяча в парах.4-четверть	Участие Российских спортсменов в первенствах мира по лыжным гонкам.
№7	Штрафной бросок. 4-четверть	Участие уральских спортсменов на олимпиаде по зимним видам спорта.

3. Тематическое планирование 5 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов
I-четверть Легкая атлетика- (15 часов)		
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Бег на скорость: бег с низкого старта, стартовый разгон, бег по прямой.	1
2	Беговые упражнения: попеременный бег с максимальной скоростью. Бег на скорость. Бег – 30 м.	1

3	Бег на скорость-200м. Бег по дистанции (200 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	1
4	Техника спринтерского бега. Спринт 30м (учёт). Прыжки со скакалкой. П/и "Собери флажки". Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1
5	Бег на результат 60 м (учёт). Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	1
6	Прыжок в длину, метание малого мяча. Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств.	1
7	Прыжок в длину согнув ноги, метание малого мяча. Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию	1
8	Метание малого мяча. Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1
9	Прыжок в длину на дальность. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	1
10	Бег на средние дистанции. Бег 1000 метров. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований в беге на средние дистанции. Развитие выносливости.	1
11	Бег 1000 метров на время. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1
12	Прыжки через скакалку. Специальные беговые упражнения. Прыжки через скакалку.	1
13	Прыжковые упражнения. Тройной, пятерной, 10-ой прыжки. Беговые упражнения.	1
14	Прыжки через скакалку на время. Прыжки через скакалку за 1 мин.	1
15	Кроссовый бег. Равномерный бег до 15 мин. Развитие выносливости.	1
Подвижные игры-9часов		
1	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Передачи мяча на месте. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Развитие координационных способностей.	1

2	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу.	1
3	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Правила игры в баскетбол Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Остановка прыжком. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.	1
4	Оценка техники ведения мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.	1
5	Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.	1
6	Передача мяча различным способом в движении. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	1
7	Штрафной бросок. Игровые задания. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
8	Оценка техники штрафного броска. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Штрафной бросок. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
9	Учебная игра. Физическая культура и олимпийское движение в современной России.	1
№ п/п	Тема урока	Количество часов
II-четверть Гимнастика с элементами акробатики-21 часа		
1	Висы. Строевые упражнения. Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команд: «Полуборота направо!», «Полуборота налево!». Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	1
2	Передвижения в виси. Строевые упражнения.	1

	Выполнение команд: «Полоборота направо!», «Полоборота налево!». Общеразвивающие упражнения на месте. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости. Составление планов индивидуальных занятий и комплексов упражнений.	
3	Висы. Строевые упражнения. Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Развитие силовых способностей. Упражнения на гимнастической скамейке.	1
4	Подтягивание в висе. Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». ОРУ с гимнастической палкой. Подтягивание в висе. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1
5	Подтягивание в висе на результат. Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». ОРУ с гимнастической палкой. Подтягивание в висе.	1
6	Упражнения на гибкость. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на гибкость.	1
7	Опорный прыжок. Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
8	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). Общеразвивающие упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
9	Техника выполнения опорного прыжка. Выполнение опорного прыжка. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
10	Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по канату в два приема. Развитие гибкости.	1
11	Кувырок вперёд, назад. Мост. Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки).	1
12	Акробатика. Кувырок вперёд, назад. Мост. Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Развитие гибкости	1
13	Акробатические упражнения. Лазание по канату. Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат, «мост» из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по шесту в три приема.	1

	Эстафеты. Развитие силовых способностей.	
14	Техника выполнения кувырков. Лазание по канату. Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат, «мост» из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по шесту в три приема.	1
15	Техника выполнения лазания по канату. Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат, «мост» из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по шесту в три приема. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	1
16	Упражнения на гибкость. Упражнения на развитие гибкости.	1
17	Прыжки через скакалку. Выполнение прыжков через скакалку различными способами.	1
18	Стойка на руках у стены. Стойка на руках у стены. Общеразвивающие упражнения. Развитие силовых качеств.	1
19	Стойка на руках. Стойка на руках у стены. Общеразвивающие упражнения. Развитие силовых качеств.	1
20	Стойка на голове. Стойка на голове. Стойка на голове с выходом на руки(мальчики), стойка на голове с перекатом вперед (девочки).	1
21	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на скамейке. Выполнение наклона вперед.	1
Спортивные игры (Баскетбол)-3 часа		
1	Инструктаж по техники безопасности на уроках спортивных игр. Баскетбол. Передача и броски мяча. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	1
2	Ведение с изменением направления. Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Учебная игра.	1
3	Штрафной бросок. Учебная игра. Игровые задания. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
№ п/п	Тема урока	Количество часов
III-четверть Лыжная подготовка-18 часов		

1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Скольжение без палок. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1
2	Одновременный двухшажный ход. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км	1
3	Одновременный безшажный ход. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Лыжная эстафета. Прохождение дистанции 1 км.	1
4	Применение изученных приемов при передвижении по дистанции от 2 до 3 км. П/игра «Кто быстрее?». Прохождение дистанции от 2 до 3 км. Общеразвивающие упражнения. П/игра «Кто быстрее?».	1
5	Подъем «елочкой». Скольжение без палок. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право влево. Прохождение 2 км.	1
6	Одновременный одношажный ход. Скольжение без палок. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право в лево. Прохождение 2 км.	1
7	Строевые и порядковые упражнения. Торможение «плугом». Подъем «елочкой». Торможение плугом. Повороты со спусков в право влево. Прохождение 1,5 км.	1
8	Повороты на месте. Прохождение дистанции 2,5 км. Со сменой ходов в средней скорости.	1
9	Прохождение дистанции 1,5 км. Соревнования по лыжным гонкам. Контроль прохождения дистанции 1.5км.	1
10	Соревнования лыжников класса. П/игра «Гонка с гандикапом. «Трудная дорога». Прохождение дистанции 500м. Играть в п/игра «Гонка с гандикапом. «Трудная дорога».	1
11	Спуски с горки. Техника безопасности при спусках и подъемах. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой.	1
12	Спуски с уклонов. Характерные ошибки при спуске.	1

	Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 - 2,5км. с совершенствованием пройденных ходов.	
13	Тренировочное прохождение дистанции 2 -2,5км. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования по лыжным гонкам.	1
14	Повороты в движении. Повороты на месте. Прохождение дистанции 2,5 км. со сменой ходов в средней скорости.	1
15	Одновременный двушажный ход. Скольжение без палок. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1
16	Одновременный безшажный ход. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1
17	Эстафеты на лыжах с палками и без палок. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный безшажный ход на небольшом уклоне местность. Эстафета без палок и с палками с этапом до 120 метров.	1
18	Спуски с горки. Техника безопасности при спусках и подъемах. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой.	1
Подвижные игры-12 часов		
1	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Терминология спортивных игр. Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах.	1
2	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	1
3	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками через сетку.	1
4	Передача мяча сверху двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам	1
5	Прием мяча снизу двумя руками. Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игровые задания на укороченной площадке.	1
6	Общеразвивающие упражнения в движении медленным бегом. Ведение	1

	мяча, броски с разных дистанций. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей Учебная игра.	
7	Передача и броски мяча. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра.	1
8	Ведение мяча с изменением направления. Сочетание приемов передвижений и остановок. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Учебная игра.	1
9	Штрафной бросок. Учебная игра. Игровые задания. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
10	Ведение мяча, броски с разных дистанций. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	1
11	Оценка техники штрафного броска. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Штрафной бросок. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
12	Учебная игра. Физическая культура и олимпийское движение в современной России.	1
№ п/п	Тема урока	Количество часов
IV-четверть		
Подвижные игры-9 часов		
1	Инструктаж по техники безопасности на уроках спортивных игр. Баскетбол. Передача и броски мяча. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра.	1
2	Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением.	1
3	Передача мяча в парах. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Учебная игра	1
4	Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Учебная игра.	1
5	Ведение с изменением направления. Сочетание приемов передвижений и остановок. Ведение с изменением направления. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок.	1
6	Штрафной бросок. Учебная игра.	1

	Игровые задания. Учебная игра. Развитие координационных способностей	
7	Штрафной бросок. Штрафной бросок. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
8	Оценка техники штрафного броска. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Штрафной бросок. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
9	Учебная игра. Физическая культура и олимпийское движение в современной России.	1
Лёгкая атлетика-15 часов		
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Специальные беговые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Беговые упражнения	1
2	Бег 60 м. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1
3	Прыжки через скакалку. Специальные беговые упражнения. Прыжки через скакалку.	1
4	Прыжковые упражнения. Тройной, пятерной, 10-ой прыжки. Беговые упражнения.	1
5	Прыжки через скакалку на время. Прыжки через скакалку за 1 мин. Общеразвивающие упражнения.	1
6	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания. Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
7	Прыжок в высоту способом перешагивания. Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
8	Техника прыжка в высоту. Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания. Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
9	Высокий старт. Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения.	1
10	Спринтерский бег, эстафетный бег. Высокий старт 20-40 м. Бег по дистанции 50-60 м. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств.	1
11	Бег по дистанции. Челночный бег 3x10.	1

	Эстафеты. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств.	
12	Бег на результат 1000 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1
13	Спринтерский бег, эстафетный бег. Высокий старт 20-40 м. Бег по дистанции 50-60 м. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Эстафеты.	1
14	Метание малого мяча. Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
15	Техника метания малого мяча. <i>Связь физкультуры с другими предметами.</i> Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов в коридор. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств..	1

1. Планируемые результаты

6 класс

Планируемые результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования (далее — планируемые результаты) являются одним из важнейших механизмов реализации требований ФГОС ООО к результатам обучающихся, освоивших основную образовательную программу. Они представляют собой систему обобщенных лично ориентированных целей образования, допускающих дальнейшее уточнение и конкретизацию, что обеспечивает определение и выявление всех составляющих планируемых результатов, подлежащих формированию и оценке.

Планируемые результаты:

– обеспечивают связь между требованиями ФГОС ООО, образовательной деятельностью и системой оценки результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования, уточняя и конкретизируя общее понимание личностных, метапредметных и предметных результатов для каждой учебной программы с учетом ведущих целевых установок их освоения, возрастной специфики обучающихся и требований, предъявляемых системой оценки;

– являются содержательной и критериальной основой для разработки программ учебных предметов, курсов, учебнометодической литературы, а также для системы оценки качества освоения обучающимися основной образовательной программы начального общего образования.

В соответствии с системнодеятельностным подходом содержание планируемых результатов описывает и характеризует обобщенные способы действий с учебным материалом, позволяющие обучающимся успешно решать учебные и учебнопрактические задачи, в том числе задачи, направленные на отработку теоретических моделей и понятий, и задачи, по возможности максимально приближенные к реальным жизненным ситуациям.

Иными словами, система планируемых результатов дает представление о том, какими именно действиями – познавательными, личностными, регулятивными, коммуникативными, преломленными через специфику содержания того или иного предмета – овладеют обучающиеся в ходе образовательной деятельности. В системе планируемых результатов особо выделяется учебный материал, имеющий опорный характер, е. служащий основой для последующего обучения. т.

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

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

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

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

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

- **Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного

предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

- **Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

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

2.Содержание учебного предмета «Физическая культура» 6 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы.

Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика (33 ч.) Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега.

Упражнения общей физической подготовки.

Гимнастика с основами акробатики.(21 ч.) Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом вперед; кувырок назад через плечо из стойки на лопатках в полушпагат. Акробатическая комбинация (мальчики): кувырок вперед прыжком с места, перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок с поворотом (девочки).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).

Упражнения на низкой и средней перекладине (мальчики): махом одной, толчком другой перемах в вис согнувшись, переворот назад в вис сзади со сходом на ноги.

Упражнения на брусьях: наскок в упор, сед ноги врозь, перемах внутрь; соскок из седа на бедре (мальчики); смешанные висы и упоры (стоя, лежа, с поворотами); вис на верхней жерди, размахивание, соскок с поворотом вправо и влево (девочки).

Вольные упражнения (девочки): комбинации из стилизованных общеразвивающих упражнений с элементами хореографии (основные позиции рук в сочетании с движением туловища; передвижения мягким, высоким и широким шагом; пружинистые движения руками и ногами; волнообразные движения руками и туловищем в положении стоя, стоя на коленях с опорой на руки; прыжок выпрямившись; прыжок шагом).

Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку; передвижения по гимнастической стенке (вверх и вниз, по диагонали, по горизонтали на разной высоте). Расхождение при встрече на гимнастическом бревне.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Лыжные гонки.(18 ч.) Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения общей физической подготовки.

Баскетбол(33ч.) Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения в основной стойке; передвижения приставным шагом с изменением направления движения, с чередованием скорости передвижения; переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком; прыжок вверх толчком одной и приземлением на другую; остановка в шаге и прыжком после ускорения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах, тройках (стоя на месте, при передвижении приставным шагом левым и правым боком); ведение мяча стоя на месте, в движении по прямой, по кругу, «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, двумя руками снизу (выполнение штрафного броска); бросок мяча в баскетбольный щит одной (двумя) руками от груди после ведения. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки

Тематическое планирование
6 класс 3 ч в неделю, всего 102 ч

№	Тема урока	Количество часов на тему	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся
Знание о физической культуре (5 часов)			
	Физическая культура как часть общей культуры личности.	В процессе урока	Раскрывать связь физической культуры с общей культурой
	Правила ТБ при занятиях физической культурой	В процессе урока	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма
	Зарождение Олимпийских игр	В процессе урока	Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.
	Физические качества сила, быстрота, выносливость	В процессе урока	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.
	Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие.	В процессе урока	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.
Способы физкультурной деятельности (в процессе урока)			
	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств	В процессе урока	Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости
	Закаливание		Оценивать своё состояние после закаливающих процедур
	Понятие длины и массы тела		Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями.
	Правильная осанка		Контроль правильности осанки
Физическое совершенствование (97 часов)			
Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока)			
	Развитие физических качеств	В процессе урока	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.
	Оздоровительные формы занятий		
	Профилактика утомления		
Спортивно-оздоровительная деятельность			
	Гимнастика с основами акробатики:	21	
	Организующие команды и приемы	3	Уметь: выполнять строевые команды, перестроения, строевой шаг. Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений

	Акробатические упражнения	10	<p>Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации</p> <p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических</p>
	Снарядная гимнастика	3	<p>Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок, упражнения в равновесии на повышенной опоре.</p> <p>Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций</p>
	Гимнастические упражнения прикладного характера	5	<p>Уметь:</p> <p>Лазать по канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине</p> <p>Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p>
	Легкая атлетика:	30	
	Беговые упражнения	17	<p>Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 500 м), равномерным медленным бегом до 8 мин. Кроссовый бег до 3 км.</p> <p>Описывать технику беговых упражнений</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений</p> <p>Осваивать технику бега различными способами</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений</p>

Прыжковые упражнения	7	<p>Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться на две ноги</p> <p>Осваивать технику прыжковых упражнений</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений</p> <p>Соблюдать правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений</p>
Броски, метание	6	<p>Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений по нормативам.</p> <p>Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений, метать в цель</p> <p>Описывать технику бросков и метаний</p> <p>Осваивать технику бросков бросков и метаний</p> <p>Соблюдать правила ТБ при выполнении бросков и метаний</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости координации при выполнении бросков и метаний</p>
Спортивные игры:	33	
Баскетбол	17	<p>Уметь: играть в игры с бегом, прыжками, метанием</p> <p>Осваивать универсальные действия в самостоятельной организации и проведения спортивных игр</p> <p>Излагать правила и условия проведения спортивных игр</p> <p>Осваивать двигательные действия составляющие содержание спортивных игр</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>
Волейбол	16	<p>Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе спортивных игр</p> <p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр</p> <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр</p>

			Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
	Лыжные гонки	18	Выполнять передвижения на лыжах: попеременный двухшажный , одновременный ход Спуски в основной стойке. Подъем «ёлочкой». Торможение «плугом».
	Итого:	102	

Для реализации НРЭО содержания образования предмета «Физическая культура» отводится 10% учебного времени с целью расширить кругозор и углубить знания по лыжной подготовке на местном материале (лесопарковая зона), а также включает выбор учителя относящийся к вариативной части.

Рабочая программа содержит вопросы национальных – региональных этнокультурных особенностей Челябинской области и Уральского региона. Включение этих вопросов в рабочую программу связано с тем, что изучение «малой» Родины, ее природы, литературы и культурных особенностей, активная и осознанная познавательная, творческая и практическая деятельность учащихся является необходимым условием изучения своей страны в целом.

Содержание национального – регионального компонента отражено в календарно - тематическом планировании поурочно с учётом тем.

Вопросы национальных – региональных этнокультурных особенностей в 6 – классах рассматриваются в рамках следующих тем:

№ урока	Тема учебного занятия	Вопросы национальных – региональных этнокультурных особенностей
№8	Метание малого мяча. 1-четверть	Лыжный спорт на Урале.
№15	Кроссовый бег.-1- четверть	Судейство на лыжных гонках в Челябинской области.
№4	Подтягивание в висе.2- четверть	Особенности горнолыжной техники.
№10	Акробатика.2-четверть	Лучшие спортсмены города. Повороты на месте махом.
№2	Одновременный двушажный ход.3-четверть	Одежда лыжника – гонщика Челябинской области.
№5	Подъем «елочкой».3-четверть	Характеристика лыжного спорта.
№7	Строевые и порядковые упражнения. Торможение «плугом».3- четверть	Виды лыжного спорта на территории Челябинской области.
№11	Спуски с горки.3-четверть	Особенности развития лыжного спорта на Урале.
№17	Эстафеты на лыжах с палками и без палок.3-четверть	Олимпийские чемпионы Южного Урала.
№3	Передача мяча в парах.4-четверть	Участие Российских спортсменов в первенствах мира по лыжным гонкам.
№7	Штрафной бросок. 4-четверть	Участие уральских спортсменов на олимпиаде по зимним видам спорта.

3. Тематическое планирование 6 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов
I-четверть		
Легкая атлетика- (15 часов)		
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Бег на скорость: бег с низкого старта, стартовый разгон, бег по прямой.	1
2	Беговые упражнения: попеременный бег с максимальной скоростью. Бег на скорость. Бег – 30 м.	1

3	Бег на скорость-200м. Бег по дистанции (200 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	1
4	Техника спринтерского бега. Спринт 30м (учёт). Прыжки со скакалкой. П/и "Собери флажки". Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1
5	Бег на результат 60 м (учёт). Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	1
6	Прыжок в длину, метание малого мяча. Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств.	1
7	Прыжок в длину согнув ноги, метание малого мяча. Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию	1
8	Метание малого мяча. Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1
9	Прыжок в длину на дальность. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	1
10	Бег на средние дистанции. Бег 1000 метров. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований в беге на средние дистанции. Развитие выносливости.	1
11	Бег 1000 метров на время. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1
12	Прыжки через скакалку. Специальные беговые упражнения. Прыжки через скакалку.	1
13	Прыжковые упражнения. Тройной, пятерной, 10-ой прыжки. Беговые упражнения.	1
14	Прыжки через скакалку на время. Прыжки через скакалку за 1 мин.	1
15	Кроссовый бег. Равномерный бег до 15 мин. Развитие выносливости.	1
Подвижные игры-9часов		
1	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Передачи мяча на месте. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Развитие координационных способностей.	1

2	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу.	1
3	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Правила игры в баскетбол Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Остановка прыжком. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.	1
4	Оценка техники ведения мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.	1
5	Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.	1
6	Передача мяча различным способом в движении. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	1
7	Штрафной бросок. Игровые задания. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
8	Оценка техники штрафного броска. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Штрафной бросок. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
9	Учебная игра. Физическая культура и олимпийское движение в современной России.	1
№ п/п	Тема урока	Количество часов
II-четверть Гимнастика с элементами акробатики-21 часа		
1	Висы. Строевые упражнения. Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команд: «Полуборота направо!», «Полуборота налево!». Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	1
2	Передвижения в виси. Строевые упражнения.	1

	Выполнение команд: «Полоборота направо!», «Полоборота налево!». Общеразвивающие упражнения на месте. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости. Составление планов индивидуальных занятий и комплексов упражнений.	
3	Висы. Строевые упражнения. Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Развитие силовых способностей. Упражнения на гимнастической скамейке.	1
4	Подтягивание в висе. Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». ОРУ с гимнастической палкой. Подтягивание в висе. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1
5	Подтягивание в висе на результат. Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». ОРУ с гимнастической палкой. Подтягивание в висе.	1
6	Упражнения на гибкость. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на гибкость.	1
7	Опорный прыжок. Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
8	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). Общеразвивающие упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
9	Техника выполнения опорного прыжка. Выполнение опорного прыжка. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
10	Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по канату в два приема. Развитие гибкости.	1
11	Кувырок вперёд, назад. Мост. Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки).	1
12	Акробатика. Кувырок вперёд, назад. Мост. Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Развитие гибкости	1
13	Акробатические упражнения. Лазание по канату. Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат, «мост» из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по шесту в три приема.	1

	Эстафеты. Развитие силовых способностей.	
14	Техника выполнения кувырков. Лазание по канату. Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат, «мост» из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по шесту в три приема.	1
15	Техника выполнения лазания по канату. Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат, «мост» из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по шесту в три приема. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	1
16	Упражнения на гибкость. Упражнения на развитие гибкости.	1
17	Прыжки через скакалку. Выполнение прыжков через скакалку различными способами.	1
18	Стойка на руках у стены. Стойка на руках у стены. Общеразвивающие упражнения. Развитие силовых качеств.	1
19	Стойка на руках. Стойка на руках у стены. Общеразвивающие упражнения. Развитие силовых качеств.	1
20	Стойка на голове. Стойка на голове. Стойка на голове с выходом на руки(мальчики), стойка на голове с перекатом вперед (девочки).	1
21	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на скамейке. Выполнение наклона вперед.	1
Спортивные игры (Баскетбол)-3 часа		
1	Инструктаж по техники безопасности на уроках спортивных игр. Баскетбол. Передача и броски мяча. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	1
2	Ведение с изменением направления. Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Учебная игра.	1
3	Штрафной бросок. Учебная игра. Игровые задания. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
№ п/п	Тема урока	Количество часов
III-четверть Лыжная подготовка-18 часов		

1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Скольжение без палок. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1
2	Одновременный двухшажный ход. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км	1
3	Одновременный безшажный ход. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Лыжная эстафета. Прохождение дистанции 1 км.	1
4	Применение изученных приемов при передвижении по дистанции от 2 до 3 км. П/игра «Кто быстрее?». Прохождение дистанции от 2 до 3 км. Общеразвивающие упражнения. П/игра «Кто быстрее?».	1
5	Подъем «елочкой». Скольжение без палок. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право влево. Прохождение 2 км.	1
6	Одновременный одношажный ход. Скольжение без палок. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право в лево. Прохождение 2 км.	1
7	Строевые и порядковые упражнения. Торможение «плугом». Подъем «елочкой». Торможение плугом. Повороты со спусков в право влево. Прохождение 1,5 км.	1
8	Повороты на месте. Прохождение дистанции 2,5 км. Со сменой ходов в средней скорости.	1
9	Прохождение дистанции 1,5 км. Соревнования по лыжным гонкам. Контроль прохождения дистанции 1.5км.	1
10	Соревнования лыжников класса. П/игра «Гонка с гандикапом. «Трудная дорога». Прохождение дистанции 500м. Играть в п/игра «Гонка с гандикапом. «Трудная дорога».	1
11	Спуски с горки. Техника безопасности при спусках и подъемах. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой.	1
12	Спуски с уклонов. Характерные ошибки при спуске.	1

	Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 - 2,5км. с совершенствованием пройденных ходов.	
13	Тренировочное прохождение дистанции 2 -2,5км. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования по лыжным гонкам.	1
14	Повороты в движении. Повороты на месте. Прохождение дистанции 2,5 км. со сменой ходов в средней скорости.	1
15	Одновременный двушажный ход. Скольжение без палок. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1
16	Одновременный безшажный ход. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1
17	Эстафеты на лыжах с палками и без палок. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный безшажный ход на небольшом уклоне местность. Эстафета без палок и с палками с этапом до 120 метров.	1
18	Спуски с горки. Техника безопасности при спусках и подъемах. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой.	1
Подвижные игры-12 часов		
1	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Терминология спортивных игр. Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах.	1
2	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	1
3	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками через сетку.	1
4	Передача мяча сверху двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам	1
5	Прием мяча снизу двумя руками. Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игровые задания на укороченной площадке.	1
6	Общеразвивающие упражнения в движении медленным бегом. Ведение	1

	мяча, броски с разных дистанций. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей Учебная игра.	
7	Передача и броски мяча. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра.	1
8	Ведение мяча с изменением направления. Сочетание приемов передвижений и остановок. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Учебная игра.	1
9	Штрафной бросок. Учебная игра. Игровые задания. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
10	Ведение мяча, броски с разных дистанций. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	1
11	Оценка техники штрафного броска. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Штрафной бросок. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
12	Учебная игра. Физическая культура и олимпийское движение в современной России.	1
№ п/п	Тема урока	Количество часов
IV-четверть		
Подвижные игры-9 часов		
1	Инструктаж по техники безопасности на уроках спортивных игр. Баскетбол. Передача и броски мяча. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра.	1
2	Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением.	1
3	Передача мяча в парах. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Учебная игра	1
4	Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Учебная игра.	1
5	Ведение с изменением направления. Сочетание приемов передвижений и остановок. Ведение с изменением направления. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок.	1
6	Штрафной бросок. Учебная игра.	1

	Игровые задания. Учебная игра. Развитие координационных способностей	
7	Штрафной бросок. Штрафной бросок. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
8	Оценка техники штрафного броска. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Штрафной бросок. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
9	Учебная игра. Физическая культура и олимпийское движение в современной России.	1
Лёгкая атлетика-15 часов		
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Специальные беговые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Беговые упражнения	1
2	Бег 60 м. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1
3	Прыжки через скакалку. Специальные беговые упражнения. Прыжки через скакалку.	1
4	Прыжковые упражнения. Тройной, пятерной, 10-ой прыжки. Беговые упражнения.	1
5	Прыжки через скакалку на время. Прыжки через скакалку за 1 мин. Общеразвивающие упражнения.	1
6	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания. Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
7	Прыжок в высоту способом перешагивания. Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
8	Техника прыжка в высоту. Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания. Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
9	Высокий старт. Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения.	1
10	Спринтерский бег, эстафетный бег. Высокий старт 20-40 м. Бег по дистанции 50-60 м. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств.	1
11	Бег по дистанции. Челночный бег 3x10.	1

	Эстафеты. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств.	
12	Бег на результат 1000 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1
13	Спринтерский бег, эстафетный бег. Высокий старт 20-40 м. Бег по дистанции 50-60 м. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Эстафеты.	1
14	Метание малого мяча. Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
15	Техника метания малого мяча. <i>Связь физкультуры с другими предметами.</i> Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов в коридор. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств..	1

1. Планируемые результаты

7 класс

Планируемые результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования (далее - результаты) являются одним из важнейших механизмов реализации требований ФГОС ООО к результатам обучающихся, освоивших основную образовательную программу. Они представляют собой систему обобщенных личностно ориентированных целей образования, допускающих дальнейшее уточнение и конкретизацию, что обеспечивает определение и выявление всех составляющих планируемых результатов, подлежащих формированию и оценке.

Планируемые результаты:

– Обеспечивают связь между требованиями ФГОС ООО, образовательной деятельностью и системой оценки результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования, уточняя и конкретизируя общее понимание личностных, метапредметных и предметных результатов для каждой учебной программы с учетом ведущих целевых установок их освоения, возрастной специфики обучающихся и требований, предъявляемых системой оценки;

– являются содержательной и критериальной основой для разработки программ учебных предметов, курсов, учебно-методической литературы, а также для системы оценки качества освоения обучающимися основной образовательной программы начального общего образования.

В соответствии с системно-деятельностным подходом содержание планируемых результатов описывает и характеризует обобщенные способы действий с учебным материалом, позволяющие обучающимся успешно решать учебные и учебно-практические задачи, в том числе задачи, направленные на отработку теоретических моделей и понятий, и задачи, по возможности максимально приближенные к реальным жизненным ситуациям.

Иными словами, система планируемых результатов дает представление о том, какими именно действиями – познавательными, личностными, регулятивными, коммуникативными, преломленными через специфику содержания того или иного предмета – овладеют обучающиеся в ходе образовательной деятельности. В системе планируемых результатов особо выделяется учебный материал, имеющий опорный характер, т. е. служащий основой для последующего обучения.

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

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

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

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

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

- **Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических

задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

- **Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

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

2.Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Знания о физической культуре

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз,

комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы.

Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика (21 ч.) Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега.

Упражнения общей физической подготовки.

Гимнастика с основами акробатики (21 ч.) Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом вперед; кувырок назад через плечо из стойки на лопатках в полушпагат. Акробатическая комбинация (*мальчики*): кувырок вперед прыжком с места, перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (*мальчики*); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок с поворотом (*девочки*).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (*девочки*): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).

Упражнения на низкой и средней перекладине (*мальчики*): махом одной, толчком другой перемах в вис согнувшись, переворот назад в вис сзади со сходом на ноги.

Упражнения на брусках: наскок в упор, сед ноги врозь, перемах внутрь; соскок из седа на бедре (*мальчики*); смешанные висы и упоры (стоя, лежа, с поворотами); вис на верхней жерди, размахивание, соскок с поворотом вправо и влево (*девочки*).

Вольные упражнения (*девочки*): комбинации из стилизованных общеразвивающих упражнений с элементами хореографии (основные позиции рук в сочетании с движением туловища; передвижения мягким, высоким и широким шагом; пружинистые движения руками и ногами; волнообразные движения руками и туловищем в положении стоя, стоя на коленях с опорой на руки; прыжок выпрямившись; прыжок шагом).

Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку; передвижения по гимнастической стенке (вверх и вниз, по диагонали, по горизонтали на разной высоте). Расхождение при встрече на гимнастическом бревне.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Лыжные гонки (15 ч.) Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры (45ч.) Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения в основной стойке; передвижения приставным шагом с изменением направления движения, с чередованием скорости передвижения; переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком; прыжок вверх толчком одной и приземлением на другую; остановка в шаге и прыжком после

ускорения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах, тройках (стоя на месте, при передвижении приставным шагом левым и правым боком); ведение мяча стоя на месте, в движении по прямой, по кругу, «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, двумя руками снизу (выполнение штрафного броска); бросок мяча в баскетбольный щит одной (двумя) руками от груди после ведения. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки

Распределение учебного времени при учебной нагрузке в 7 классе

3 ч. в неделю всего 102 ч

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1.	Спортивные игры	45
	Волейбол	18
	Баскетбол	27
2.	Гимнастика с элементами акробатики	21
3.	Легкая атлетика	21
4.	Лыжная подготовка	15
5.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
6.	Итого	102

Для реализации НРЭО содержания образования предмета «Физическая культура» отводится 10% учебного времени с целью расширить кругозор и углубить знания по лыжной подготовке на местном материале (лесопарковая зона), а также включает выбор учителя относящийся к вариативной части.

Рабочая программа содержит вопросы национальных – региональных этнокультурных особенностей Челябинской области и Уральского региона. Включение этих вопросов в рабочую программу связано с тем, что изучение «малой» Родины, ее природы, литературы и культурных особенностей, активная и осознанная познавательная, творческая и практическая деятельность учащихся является необходимым условием изучения своей страны в целом.

Содержание национального – регионального компонента отражено в календарно - тематическом планировании поурочно с учётом тем.

Вопросы национальных – региональных этнокультурных особенностей в 7 – классах рассматриваются в рамках следующих тем:

№ урока	Тема учебного занятия	Вопросы национальных – региональных этнокультурных особенностей
№9	Метание малого мяча. 1-четверть	Лыжный спорт на Урале.
№10	Кроссовый бег.-1- четверть	Судейство на лыжных гонках в Челябинской области.
№31	Подтягивание в висе.2- четверть	Особенности горнолыжной техники.
№40	Акробатика.2-четверть	Лучшие спортсмены города. Повороты на месте махом.
№52	Одновременный двухшажный ход.3-четверть	Одежда лыжника – гонщика Челябинской области.
№55	Подъем «елочкой».3-четверть	Характеристика лыжного спорта.
№53	Строевые и порядковые упражнения. Торможение «плугом».3- четверть	Виды лыжного спорта на территории Челябинской области.
№54	Спуски с горки.3-четверть	Особенности развития лыжного спорта на Урале.
№63	Эстафеты на лыжах с палками и без палок.3-четверть	Олимпийские чемпионы Южного Урала.
№92	Передача мяча в парах.4-четверть	Участие Российских спортсменов в первенствах мира по лыжным гонкам.
№71	Штрафной бросок. 4-четверть	Участие уральских спортсменов на олимпиаде по зимним видам спорта.

3.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7класс

№ п./п.	Тема урока	Количество часов
Легкая атлетика (11 ч)		
1	Т.Б. по легкой атлетике. Спринтерский эстафетный бег (5 ч). Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (30–40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками». Инструктаж по ТБ.	1
2	Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (40–50 м), специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.	1
3	Бег по дистанции.Высокий старт (до 10–15 м), бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета.	1
4	Бег с ускорением (50–60 м).Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (50–60 м), финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	1
5	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые».	1
6	Прыжок в длину. Метание малого мяча. Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 × 1) с 5–6 м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в мяч». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств.	1

7	Обучение подбора разбега. Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1 × 1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств.	1
8	Прыжок с 7–9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель (1 × 1) с 5–6 м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств.	1
9	Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 × 1) с 5–6 м. Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 × 1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
10	Бег на средние дистанции (2 ч). Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки».	1
11	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки маршем».	1
Баскетбол (16 ч)		
12	Т.Б. во время игры в баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол.	1
13	Стойка и передвижения игрока. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.	1
14	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1

15	Остановка прыжком. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини - баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
16	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.	1
17	Ведение мяча на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований.	1
18	Ведение мяча в движении шагом. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
19	Остановка двумя шагами. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
20	Ведение мяча с изменением скорости. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
21	Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1

22	Бросок двумя руками снизу в движении. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5: 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
23	Позиционное нападение (5: 0).Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5: 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
24	Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5: 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
25	Игра в мини-баскетбол.Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение(5: 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
26	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: (<i>ведение – остановка – бросок</i>). Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
27	Сочетание приемов: (<i>ведение – остановка – бросок</i>). Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: (<i>ведение – остановка – бросок</i>). Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
Гимнастика (21 ч).		

28	Висы. Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Запрещенное движение».	1
29	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Светофор».	1
30	Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Фигуры». Развитие силовых способностей.	1
31	Подтягивания в висе. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра. Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие силовых способностей.	1
32	Подвижная игра «Прыжок за прыжком». Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Прыжок за прыжком». Развитие силовых способностей.	1
33	Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей.	1

34	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей.	1
35	Перестроение. Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей.	1
36	ОРУ с гимнастическими палками. Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей.	1
37	ОРУ с мячами. Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки». Развитие силовых способностей.	1
38	Прыжок ноги врозь. Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей.	1
39	Развитие силовых способностей. Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей.	1
40	Акробатика. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	1
41	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижная игра «Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	1

42	Повороты на месте. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. ОРУ в движении. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координационных способностей.	1
43	Повороты в движении. Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Подвижная игра «Бездомный заяц». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей.	1
44	Повороты в движении. Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Подвижная игра «Бездомный заяц». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей.	1
45	Кувырки вперед и назад. Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Челнок». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей.	1
46	Кувырки вперед и назад. Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Челнок». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей.	1
47	Стойка на лопатках. Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	1
48	Стойка на лопатках. Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	1
Лыжная подготовка (15 ч)		
49	Попеременный двухшажный ход. Инструктаж по ТБ. Подбор лыж, построение с лыжами, переноска лыж, надевание. Демонстрация техники лыжного хода. Контроль своего физического состояния. Развитие координационных качеств.	1

50	<p>Попеременный двухшажный ход и одновременный бесшажный ход. Одежда лыжника. Подбор лыж, построение с лыжами, переноска лыж, надевание. Демонстрация техники лыжного хода. Повороты переступанием. Контроль своего физического состояния. Развитие координационных качеств.</p>	1
51	<p>Лыжные мази и парафины. Попеременный двухшажный ход и одновременный бесшажный ход. Подбор лыж, построение с лыжами, переноска лыж, надевание. Демонстрация техники лыжного хода. Повороты переступанием. Контроль своего физического состояния. Развитие координационных качеств, выносливости.</p>	1
52	<p>Попеременный двухшажный ход и одновременный бесшажный ход. Подбор лыж, построение с лыжами, переноска лыж, надевание. Демонстрация техники лыжного хода. Повороты переступанием. Контроль своего физического состояния. Развитие координационных качеств, выносливости.</p>	1
53	<p>Спуски в основной стойке. Подъем «елочкой», «лесенкой». Торможение «плугом». Признаки обморожения и переохлаждения. Подбор лыж, построение с лыжами, переноска лыж, надевание. Развитие координационных качеств.</p>	1
54	<p>Спуски прямо и наискось в основной стойке. Преодоление неровностей при спуске. Торможение «плугом». Подъем «елочкой», «лесенкой», «полуелочкой». Подбор лыж, построение с лыжами, переноска лыж, надевание. Развитие координационных качеств.</p>	1
55	<p>Подъем «елочкой», торможение «упором». Учет. Преодоление неровностей при спуске. Игры на лыжах. Подбор лыж, построение с лыжами, переноска лыж, надевание. Развитие координационных качеств.</p>	1
56	<p>Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км. Подбор лыж, построение с лыжами, переноска лыж, надевание. Демонстрация техники лыжного хода. Повороты переступанием. Контроль своего физического состояния. Развитие координационных качеств, выносливости.</p>	1

57	Повороты переступанием в движении. Прохождение дистанции 3 км. Подбор лыж, построение с лыжами, переноска лыж, надевание. Демонстрация техники лыжного хода. Повороты переступанием. Контроль своего физического состояния. Развитие координационных качеств, выносливости.	1
58	Повороты переступанием в движении. Прохождение дистанции 3 км. Подбор лыж, построение с лыжами, переноска лыж, надевание. Демонстрация техники лыжного хода. Повороты переступанием. Контроль своего физического состояния. Развитие координационных качеств, выносливости.	1
59	Прохождение дистанции 3 км. Подбор лыж, построение с лыжами, переноска лыж, надевание. Демонстрация техники лыжного хода. Повороты переступанием. Контроль своего физического состояния. Развитие координационных качеств, выносливости.	1
60	Бег на лыжах по пересеченной местности и преодоление естественных препятствий (до 5 км). Подбор лыж, построение с лыжами, переноска лыж, надевание. Демонстрация техники лыжного хода. Повороты переступанием. Контроль своего физического состояния. Развитие координационных качеств, выносливости.	1
61	Бег на лыжах по пересеченной местности и преодоление естественных препятствий (до 5 км). Подбор лыж, построение с лыжами, переноска лыж, надевание. Демонстрация техники лыжного хода. Повороты переступанием. Контроль своего физического состояния. Развитие координационных качеств, выносливости.	1
62	Учет бега на лыжах 3 км. Подбор лыж, построение с лыжами, переноска лыж, надевание. Демонстрация техники лыжного хода. Повороты переступанием. Контроль своего физического состояния. Развитие координационных качеств, выносливости.	1
63	Игры и эстафеты на лыжах. Подбор лыж, построение с лыжами, переноска лыж, надевание. Демонстрация техники лыжного хода. Повороты переступанием. Контроль своего физического состояния. Развитие координационных качеств, выносливости.	1
Баскетбол (11 ч)		

64	Позиционное нападение через скрестный выход. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: (<i>ведение – остановка – бросок</i>). Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
65	Вырывание и выбивание мяча. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
66	Бросок одной рукой от плеча на месте. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов (<i>ведение – остановка – бросок</i>). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
67	Нападение быстрым прорывом. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов (<i>ведение – остановка – бросок</i>). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
68	Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
69	Взаимодействия двух игроков. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств.	1
70	Взаимодействия двух игроков через заслон. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1

71	Бросок двумя руками от головы в движении. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
72	Развитие координационных качеств. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
73	Игра в мини-баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
74	Игра в мини- баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
Волейбол (18 ч)		
75	Т.Б. во время игры в волейбол. Волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол.	1
76	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	1
77	Передвижения в стойке. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч».	1
78	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч».	1

79	Встречные и линейные эстафеты. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч».	1
80	Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б.	1
81	Подвижные игры с элементами в/б. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б.	1
82	Игра в мини-волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1
83	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1
84	Прием мяча снизу двумя руками над собой. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1
85	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1
86	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1
87	Нижняя прямая подача с 3–6 м. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1

88	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1
89	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1
90	Игра в мини-волейбол. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1
91	Игра в мини-волейбол. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1
92	Игра в мини-волейбол. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1
Легкая атлетика (10 ч.)		
93	Т.Б. в л.а. Бег на средние дистанции. Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1
94	Бег в равномерном темпе (1000 м).ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1
95	Спринтерский бег, эстафетный бег. Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (30–40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ.	1
96	Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (40–50 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета.	1

97	Бег с ускорением. Высокий старт (<i>до 10–15 м</i>), бег с ускорением (<i>50–60 м</i>), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета (<i>передача палочки</i>). Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	1
98	Бег на результат (<i>60 м</i>). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки.	1
99	Специальные беговые упражнения. Бег на результат (<i>60 м</i>). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу.	1
100	Прыжок в высоту. Метание малого мяча (<i>3 ч</i>). Прыжок в высоту с <i>5–7</i> беговых шагов способом «перешагивание» (<i>подбор разбега и отталкивание</i>). Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
101	Прыжок в высоту с <i>5–7</i> беговых шагов способом «перешагивание» (<i>отталкивание, переход планки</i>). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
102	Метание теннисного мяча на дальность. Прыжок в высоту с <i>5–7</i> беговых шагов способом «перешагивание» (<i>приземление</i>). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	1

1. Планируемые результаты

8 класс

Планируемые результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования (далее — планируемые результаты) являются одним из важнейших механизмов реализации требований ФГОС ООО к результатам обучающихся, освоивших основную образовательную программу. Они представляют собой систему обобщенных личностно ориентированных целей образования, допускающих дальнейшее уточнение и конкретизацию, что обеспечивает определение и выявление всех составляющих планируемых результатов, подлежащих формированию и оценке.

Планируемые результаты:

– Обеспечивают связь между требованиями ФГОС ООО, образовательной деятельностью и системой оценки результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования, уточняя и конкретизируя общее понимание личностных, метапредметных и предметных результатов для каждой учебной программы с учетом ведущих целевых установок их освоения, возрастной специфики обучающихся и требований, предъявляемых системой оценки;

– являются содержательной и критериальной основой для разработки программ учебных предметов, курсов, учебно-методической литературы, а также для системы оценки качества освоения обучающимися основной образовательной программы начального общего образования.

В соответствии с системно-деятельностным подходом содержание планируемых результатов описывает и характеризует обобщенные способы действий с учебным материалом, позволяющие обучающимся успешно решать учебные и учебно-практические задачи, в том числе задачи, направленные на отработку теоретических моделей и понятий, и задачи, по возможности максимально приближенные к реальным жизненным ситуациям.

Иными словами, система планируемых результатов дает представление о том, какими именно действиями – познавательными, личностными, регулятивными, коммуникативными, преломленными через специфику содержания того или иного предмета – овладеют обучающиеся в ходе образовательной деятельности. В системе планируемых результатов особо выделяется учебный материал, имеющий опорный характер, т. е. служащий основой для последующего обучения.

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

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

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

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

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

- **Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических

задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

- **Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

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

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Знания о физической культуре

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз,

комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы.

Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика (21 ч.) Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега.

Упражнения общей физической подготовки. **Гимнастика с основами акробатики.**(21 ч.) Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом вперед; кувырок назад через плечо из стойки на лопатках в полушпагат. Акробатическая комбинация (*мальчики*): кувырок вперед прыжком с места, перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (*мальчики*); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок с поворотом (*девочки*).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (*девочки*): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).

Упражнения на низкой и средней перекладине (*мальчики*): махом одной, толчком другой перемах в вис согнувшись, переворот назад в вис сзади со сходом на ноги.

Упражнения на брусьях: наскок в упор, сед ноги врозь, перемах внутрь; соскок из седа на бедре (*мальчики*); смешанные висы и упоры (стоя, лежа, с поворотами); вис на верхней жерди, размахивание, соскок с поворотом вправо и влево (*девочки*).

Вольные упражнения (*девочки*): комбинации из стилизованных общеразвивающих упражнений с элементами хореографии (основные позиции рук в сочетании с движением туловища; передвижения мягким, высоким и широким шагом; пружинистые движения руками и ногами; волнообразные движения руками и туловищем в положении стоя, стоя на коленях с опорой на руки; прыжок выпрямившись; прыжок шагом).

Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку; передвижения по гимнастической стенке (вверх и вниз, по диагонали, по горизонтали на разной высоте). Расхождение при встрече на гимнастическом бревне.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Льжные гонки.(15 ч.) Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры (45ч.) Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения в основной стойке; передвижения приставным шагом с изменением направления движения, с чередованием скорости передвижения; переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком; прыжок вверх толчком одной и приземлением на другую; остановка в шаге и прыжком после ускорения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах, тройках (стоя на месте, при передвижении приставным шагом левым и правым боком); ведение мяча стоя на месте, в движении по прямой, по кругу, «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, двумя руками снизу (выполнение штрафного броска); бросок мяча в баскетбольный щит одной (двумя) руками от груди после ведения. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Распределение учебного времени при учебной нагрузке 3 ч в неделю 8 класс, всего 102 ч

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1.	Спортивные игры	45
	Волейбол	18
	Баскетбол	27
2.	Гимнастика с элементами акробатики	21
3.	Легкая атлетика	21
4.	Лыжная подготовка	15
5.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
6.	Итого	102

Для реализации НРЭО содержания образования предмета «Физическая культура» отводится 10% учебного времени с целью расширить кругозор и углубить знания по лыжной подготовке на местном материале (лесопарковая зона), а также включает выбор учителя относящийся к вариативной части.

Рабочая программа содержит вопросы национальных – региональных этнокультурных особенностей Челябинской области и Уральского региона. Включение этих вопросов в рабочую программу связано с тем, что изучение «малой» Родины, ее природы, литературы и культурных особенностей, активная и осознанная познавательная, творческая и практическая деятельность учащихся является необходимым условием изучения своей страны в целом.

Содержание национального – регионального компонента отражено в календарно - тематическом планировании поурочно с учётом тем.

Вопросы национальных – региональных этнокультурных особенностей в 8 – классах рассматриваются в рамках следующих тем:

№ урока	Тема учебного занятия	Вопросы национальных – региональных этнокультурных особенностей
№9	Метание малого мяча. 1-четверть	Лыжный спорт на Урале.
№10	Кроссовый бег.-1- четверть	Судейство на лыжных гонках в Челябинской области.
№31	Подтягивание в висе.2- четверть	Особенности горнолыжной техники.
№40	Акробатика.2-четверть	Лучшие спортсмены города. Повороты на месте махом.
№52	Одновременный душажный ход.3-четверть	Одежда лыжника – гонщика Челябинской области.
№55	Подъем «елочкой».3-четверть	Характеристика лыжного спорта.
№53	Строевые и порядковые упражнения. Торможение «плугом».3- четверть	Виды лыжного спорта на территории Челябинской области.
№54	Спуски с горки.3-четверть	Особенности развития лыжного спорта на Урале.
№63	Эстафеты на лыжах с палками и без палок.3-четверть	Олимпийские чемпионы Южного Урала.
№92	Передача мяча в парах.4-четверть	Участие Российских спортсменов в первенствах мира по лыжным гонкам.
№71	Штрафной бросок. 4-четверть	Участие уральских спортсменов на олимпиаде по зимним видам спорта.

3.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 класс

№ п./п.	Тема урока	Количество часов
Легкая атлетика (11 ч)		
1	Т.Б. по легкой атлетике. Спринтерский эстафетный бег (5 ч). Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (30–40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками». Инструктаж по ТБ.	1
2	Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (40–50 м), специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.	1
3	Бег по дистанции. Высокий старт (до 10–15 м), бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета.	1
4	Бег с ускорением (50–60 м). Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (50–60 м), финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	1
5	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые».	1
6	Прыжок в длину. Метание малого мяча. Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 × 1) с 5–6 м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в мяч». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств.	1
7	Обучение подбора разбега. Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1 × 1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств.	1

8	Прыжок с 7–9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель (1 × 1) с 5–6 м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств.	1
9	Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 × 1) с 5–6 м. Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 × 1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
10	Бег на средние дистанции (2 ч). Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки».	1
11	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки маршем».	1
Баскетбол (16 ч)		
12	Т.Б. во время игры в баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол.	1
13	Стойка и передвижения игрока. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.	1
14	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
15	Остановка прыжком. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини - баскетбол. Развитие координационных качеств.	1

16	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.	1
17	Ведение мяча на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований.	1
18	Ведение мяча в движении шагом. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
19	Остановка двумя шагами. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
20	Ведение мяча с изменением скорости. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
21	Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
22	Бросок двумя руками снизу в движении. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5: 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1

23	<p>Позиционное нападение (5: 0). Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении.</p> <p>Позиционное нападение (5: 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.</p>	1
24	<p>Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча.</p> <p>Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5: 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.</p>	1
25	<p>Игра в мини-баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча.</p> <p>Позиционное нападение (5: 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.</p>	1
26	<p>Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: (<i>ведение – остановка – бросок</i>).</p> <p>Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.</p>	1
27	<p>Сочетание приемов: (<i>ведение – остановка – бросок</i>).</p> <p>Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: (<i>ведение – остановка – бросок</i>).</p> <p>Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.</p>	1
Гимнастика (21 ч).		
28	<p>Висы. Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Запрещенное движение».</p>	1

29	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Светофор».	1
30	Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Фигуры». Развитие силовых способностей.	1
31	Подтягивания в висе. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра. Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие силовых способностей.	1
32	Подвижная игра «Прыжок за прыжком». Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Прыжок за прыжком». Развитие силовых способностей.	1
33	Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей.	1
34	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей.	1
35	Перестроение. Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей.	1

36	ОРУ с гимнастическими палками. Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей.	1
37	ОРУ с мячами. Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки». Развитие силовых способностей.	1
38	Прыжок ноги врозь. Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей.	1
39	Развитие силовых способностей. Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей.	1
40	Акробатика. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	1
41	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижная игра «Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	1
42	Повороты на месте. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. ОРУ в движении. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координационных способностей.	1
43	Повороты в движении. Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Подвижная игра «Бездомный заяц». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей.	1
44	Повороты в движении. Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Подвижная игра «Бездомный заяц». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей.	1

45	Кувырки вперед и назад. Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Челнок». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей.	1
46	Кувырки вперед и назад. Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Челнок». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей.	1
47	Стойка на лопатках. Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	1
48	Стойка на лопатках. Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	1
Лыжная подготовка (15 ч)		
49	Попеременный двухшажный ход. Инструктаж по ТБ. Подбор лыж, построение с лыжами, переноска лыж, надевание. Демонстрация техники лыжного хода. Контроль своего физического состояния. Развитие координационных качеств.	1
50	Попеременный двухшажный ход и одновременный бесшажный ход. Одежда лыжника. Подбор лыж, построение с лыжами, переноска лыж, надевание. Демонстрация техники лыжного хода. Повороты переступанием. Контроль своего физического состояния. Развитие координационных качеств.	1
51	Лыжные мази и парафины. Попеременный двухшажный ход и одновременный бесшажный ход. Подбор лыж, построение с лыжами, переноска лыж, надевание. Демонстрация техники лыжного хода. Повороты переступанием. Контроль своего физического состояния. Развитие координационных качеств, выносливости.	1
52	Попеременный двухшажный ход и одновременный бесшажный ход. Подбор лыж, построение с лыжами, переноска лыж, надевание. Демонстрация техники лыжного хода. Повороты переступанием. Контроль своего физического состояния. Развитие координационных качеств, выносливости.	1

53	Спуски в основной стойке. Подъем «елочкой», «лесенкой». Торможение «плугом». Признаки обморожения и переохлаждения. Подбор лыж, построение с лыжами, переноска лыж, надевание. Развитие координационных качеств.	1
54	Спуски прямо и наискось в основной стойке. Преодоление неровностей при спуске. Торможение «плугом». Подъем «елочкой», «лесенкой», «полуелочкой». Подбор лыж, построение с лыжами, переноска лыж, надевание. Развитие координационных качеств.	1
55	Подъем «елочкой», торможение «упором». Учет. Преодоление неровностей при спуске. Игры на лыжах. Подбор лыж, построение с лыжами, переноска лыж, надевание. Развитие координационных качеств.	1
56	Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км. Подбор лыж, построение с лыжами, переноска лыж, надевание. Демонстрация техники лыжного хода. Повороты переступанием. Контроль своего физического состояния. Развитие координационных качеств, выносливости.	1
57	Повороты переступанием в движении. Прохождение дистанции 3 км. Подбор лыж, построение с лыжами, переноска лыж, надевание. Демонстрация техники лыжного хода. Повороты переступанием. Контроль своего физического состояния. Развитие координационных качеств, выносливости.	1
58	Повороты переступанием в движении. Прохождение дистанции 3 км. Подбор лыж, построение с лыжами, переноска лыж, надевание. Демонстрация техники лыжного хода. Повороты переступанием. Контроль своего физического состояния. Развитие координационных качеств, выносливости.	1
59	Прохождение дистанции 3 км. Подбор лыж, построение с лыжами, переноска лыж, надевание. Демонстрация техники лыжного хода. Повороты переступанием. Контроль своего физического состояния. Развитие координационных качеств, выносливости.	1

60	Бег на лыжах по пересеченной местности и преодоление естественных препятствий (до 5 км). Подбор лыж, построение с лыжами, переноска лыж, надевание. Демонстрация техники лыжного хода. Повороты переступанием. Контроль своего физического состояния. Развитие координационных качеств, выносливости.	1
61	Бег на лыжах по пересеченной местности и преодоление естественных препятствий (до 5 км). Подбор лыж, построение с лыжами, переноска лыж, надевание. Демонстрация техники лыжного хода. Повороты переступанием. Контроль своего физического состояния. Развитие координационных качеств, выносливости.	1
62	Учет бега на лыжах 3 км. Подбор лыж, построение с лыжами, переноска лыж, надевание. Демонстрация техники лыжного хода. Повороты переступанием. Контроль своего физического состояния. Развитие координационных качеств, выносливости.	1
63	Игры и эстафеты на лыжах. Подбор лыж, построение с лыжами, переноска лыж, надевание. Демонстрация техники лыжного хода. Повороты переступанием. Контроль своего физического состояния. Развитие координационных качеств, выносливости.	1
Баскетбол (11 ч)		
64	Позиционное нападение через скрестный выход. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: (ведение – остановка – бросок). Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
65	Вырывание и выбивание мяча. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
66	Бросок одной рукой от плеча на месте. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов (ведение – остановка – бросок). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1

67	Нападение быстрым прорывом. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов (<i>ведение – остановка – бросок</i>). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
68	Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
69	Взаимодействия двух игроков. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств.	1
70	Взаимодействия двух игроков через заслон. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
71	Бросок двумя руками от головы в движении. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
72	Развитие координационных качеств. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
73	Игра в мини-баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1

74	Игра в мини- баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
Волейбол (18 ч)		
75	Т.Б. во время игры в волейбол. Волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол.	1
76	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	1
77	Передвижения в стойке. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч».	1
78	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч».	1
79	Встречные и линейные эстафеты. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч».	1
80	Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б.	1
81	Подвижные игры с элементами в/б. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б.	1
82	Игра в мини-волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1

83	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1
84	Прием мяча снизу двумя руками над собой. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1
85	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1
86	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1
87	Нижняя прямая подача с 3–6 м. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1
88	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1
89	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1
90	Игра в мини-волейбол. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1
91	Игра в мини-волейбол. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1

92	Игра в мини-волейбол. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1
Легкая атлетика (10 ч.)		
93	Т.Б. в л.а. Бег на средние дистанции. Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1
94	Бег в равномерном темпе (1000 м).ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1
95	Спринтерский бег, эстафетный бег. Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (30–40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ.	1
96	Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (40–50 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета.	1
97	Бег с ускорением. Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (50–60 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета (передача палочки). Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	1
98	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки.	1
99	Специальные беговые упражнения.Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу.	1

100	Прыжок в высоту. Метание малого мяча (3 ч). Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание» (<i>подбор разбега и отталкивание</i>). Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
101	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание» (<i>отталкивание, переход планки</i>). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
102	Метание теннисного мяча на дальность. Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание» (<i>приземление</i>). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	1

9 класс

1. Планируемые результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования (далее — планируемые результаты) являются одним из важнейших механизмов реализации требований ФГОС ООО к результатам обучающихся, освоивших основную образовательную программу. Они представляют собой систему обобщенных личностно ориентированных целей образования, допускающих дальнейшее уточнение и конкретизацию, что обеспечивает определение и выявление всех составляющих планируемых результатов, подлежащих формированию и оценке.

Планируемые результаты:

– Обеспечивают связь между требованиями ФГОС ООО, образовательной деятельностью и системой оценки результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования, уточняя и конкретизируя общее понимание личностных, метапредметных и предметных результатов для каждой учебной программы с учетом ведущих целевых установок их освоения, возрастной специфики обучающихся и требований, предъявляемых системой оценки;

– являются содержательной и критериальной основой для разработки программ учебных предметов, курсов, учебно-методической литературы, а также для системы оценки качества освоения обучающимися основной образовательной программы начального общего образования.

В соответствии с системно-деятельностным подходом содержание планируемых результатов описывает и характеризует обобщенные способы действий с учебным материалом, позволяющие обучающимся успешно решать учебные и учебно-практические задачи, в том числе задачи, направленные на отработку теоретических моделей и понятий, и задачи, по возможности максимально приближенные к реальным жизненным ситуациям.

Иными словами, система планируемых результатов дает представление о том, какими именно действиями – познавательными, личностными, регулятивными, коммуникативными, преломленными через специфику содержания того или иного предмета – овладеют обучающиеся в ходе образовательной деятельности. В системе планируемых результатов особо выделяется учебный материал, имеющий опорный характер, т. е. служащий основой для последующего обучения.

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

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

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

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

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

- **Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических

задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

- **Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

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

2.Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Знания о физической культуре

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз,

комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы.

Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика (21 ч.) Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега.

Упражнения общей физической подготовки. **Гимнастика с основами акробатики.**(21 ч.) Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом вперед; кувырок назад через плечо из стойки на лопатках в полушпагат. Акробатическая комбинация (*мальчики*): кувырок вперед прыжком с места, перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (*мальчики*); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок с поворотом (*девочки*).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (*девочки*): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).

Упражнения на низкой и средней перекладине (*мальчики*): махом одной, толчком другой перемах в вис согнувшись, переворот назад в вис сзади со сходом на ноги.

Упражнения на брусьях: наскок в упор, сед ноги врозь, перемах внутрь; соскок из седа на бедре (*мальчики*); смешанные висы и упоры (стоя, лежа, с поворотами); вис на верхней жерди, размахивание, соскок с поворотом вправо и влево (*девочки*).

Вольные упражнения (*девочки*): комбинации из стилизованных общеразвивающих упражнений с элементами хореографии (основные позиции рук в сочетании с движением туловища; передвижения мягким, высоким и широким шагом; пружинистые движения руками и ногами; волнообразные движения руками и туловищем в положении стоя, стоя на коленях с опорой на руки; прыжок выпрямившись; прыжок шагом).

Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку; передвижения по гимнастической стенке (вверх и вниз, по диагонали, по горизонтали на разной высоте). Расхождение при встрече на гимнастическом бревне.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Льжные гонки.(15 ч.) Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры (45ч.) Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения в основной стойке; передвижения приставным шагом с изменением направления движения, с чередованием скорости передвижения; переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком; прыжок вверх толчком одной и приземлением на другую; остановка в шаге и прыжком после ускорения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах, тройках (стоя на месте, при передвижении приставным шагом левым и правым боком); ведение мяча стоя на месте, в движении по прямой, по кругу, «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, двумя руками снизу (выполнение штрафного броска); бросок мяча в баскетбольный щит одной (двумя) руками от груди после ведения. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Распределение учебного времени при учебной нагрузке в 9 классе

3 ч. в неделю всего 102 ч

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1.	Спортивные игры	45
	Волейбол	18
	Баскетбол	27
2.	Гимнастика с элементами акробатики	21
3.	Легкая атлетика	21
4.	Лыжная подготовка	15
5.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
6.	Итого	102

Для реализации НРЭО содержания образования предмета «Физическая культура» отводится 10% учебного времени с целью расширить кругозор и углубить знания по лыжной подготовке на местном материале (лесопарковая зона), а также включает выбор учителя относящийся к вариативной части.

Рабочая программа содержит вопросы национальных – региональных этнокультурных особенностей Челябинской области и Уральского региона. Включение этих вопросов в рабочую программу связано с тем, что изучение «малой» Родины, ее природы, литературы и культурных особенностей, активная и осознанная познавательная, творческая и практическая деятельность учащихся является необходимым условием изучения своей страны в целом.

Содержание национального – регионального компонента отражено в календарно - тематическом планировании поурочно с учётом тем.

Вопросы национальных – региональных этнокультурных особенностей в 9 – классах рассматриваются в рамках следующих тем:

№ урока	Тема учебного занятия	Вопросы национальных – региональных этнокультурных особенностей
№9	Метание малого мяча. 1-четверть	Лыжный спорт на Урале.
№10	Кроссовый бег. -1- четверть	Судейство на лыжных гонках в Челябинской области.
№31	Подтягивание в висе.2- четверть	Особенности горнолыжной техники.
№40	Акробатика.2-четверть	Лучшие спортсмены города. Повороты на месте махом.
№52	Одновременный двухшажный ход.3-четверть	Одежда лыжника – гонщика Челябинской области.
№55	Подъем «елочкой».3-четверть	Характеристика лыжного спорта.
№53	Строевые и порядковые упражнения. Торможение «плугом».3- четверть	Виды лыжного спорта на территории Челябинской области.
№54	Спуски с горки.3-четверть	Особенности развития лыжного спорта на Урале.
№63	Эстафеты на лыжах с палками и без палок.3-четверть	Олимпийские чемпионы Южного Урала.
№92	Передача мяча в парах.4-четверть	Участие Российских спортсменов в первенствах мира по лыжным гонкам.
№71	Штрафной бросок. 4-четверть	Участие уральских спортсменов на олимпиаде по зимним видам спорта.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 класс

№ п./п.	Тема урока	Количество часов
Легкая атлетика (11 ч)		
1	Т.Б. по легкой атлетике. Спринтерский эстафетный бег (5 ч). Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (30–40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками». Инструктаж по ТБ.	1
2	Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (40–50 м), специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.	1
3	Бег по дистанции. Высокий старт (до 10–15 м), бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета.	1
4	Бег с ускорением (50–60 м). Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (50–60 м), финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	1
5	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые».	1
6	Прыжок в длину. Метание малого мяча. Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 × 1) с 5–6 м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в мяч». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств.	1
7	Обучение подбора разбега. Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1 × 1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств.	1
8	Прыжок с 7–9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель (1 × 1) с 5–6 м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств.	1

9	Метание малого мяча в горизонтальную цель(1 × 1) с 5–6 м. Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель. (1 × 1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
10	Бег на средние дистанции (2 ч). Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки».	1
11	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки маршем».	1
Баскетбол (16 ч)		
12	Т.Б. во время игры в баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол.	1
13	Стойка и передвижения игрока. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.	1
14	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
15	Остановка прыжком. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини - баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
16	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.	1

17	Ведение мяча на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований.	1
18	Ведение мяча в движении шагом. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
19	Остановка двумя шагами. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
20	Ведение мяча с изменением скорости. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
21	Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
22	Бросок двумя руками снизу в движении. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5: 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
23	Позиционное нападение (5: 0). Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5: 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
24	Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5: 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1

25	Игра в мини-баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение(5: 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
26	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: (ведение – остановка – бросок). Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
27	Сочетание приемов: (ведение – остановка – бросок). Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: (ведение – остановка – бросок). Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
Гимнастика (21 ч).		
28	Висы. Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Запрещенное движение».	1
29	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Светофор».	1
30	Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Фигуры». Развитие силовых способностей.	1
31	Подтягивания в висе. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра. Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие силовых способностей.	1

32	Подвижная игра «Прыжок за прыжком». Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Прыжок за прыжком». Развитие силовых способностей.	1
33	Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей.	1
34	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей.	1
35	Перестроение. Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей.	1
36	ОРУ с гимнастическими палками. Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей.	1
37	ОРУ с мячами. Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки». Развитие силовых способностей.	1
38	Прыжок ноги врозь. Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей.	1
39	Развитие силовых способностей. Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей.	1
40	Акробатика. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	1

41	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижная игра «Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	1
42	Повороты на месте. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. ОРУ в движении. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координационных способностей.	1
43	Повороты в движении. Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Подвижная игра «Бездомный заяц». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей.	1
44	Повороты в движении. Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Подвижная игра «Бездомный заяц». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей.	1
45	Кувырки вперед и назад. Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Челнок». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей.	1
46	Кувырки вперед и назад. Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Челнок». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей.	1
47	Стойка на лопатках. Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	1
48	Стойка на лопатках. Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	1
Лыжная подготовка (15 ч)		
49	Попеременный двухшажный ход. Инструктаж по ТБ. Подбор лыж, построение с лыжами, переноска лыж, надевание. Демонстрация техники лыжного хода. Контроль своего физического состояния. Развитие координационных качеств.	1
50	Попеременный двухшажный ход и одновременный бесшажный ход. Одежда лыжника. Подбор лыж, построение с лыжами, переноска лыж, надевание. Демонстрация техники лыжного хода. Повороты переступанием. Контроль своего физического состояния. Развитие координационных качеств.	1

51	Лыжные мази и парафины. Попеременный двухшажный ход и одновременный бесшажный ход. Подбор лыж, построение с лыжами, переноска лыж, надевание. Демонстрация техники лыжного хода. Повороты переступанием. Контроль своего физического состояния. Развитие координационных качеств, выносливости.	1
52	Попеременный двухшажный ход и одновременный бесшажный ход. Подбор лыж, построение с лыжами, переноска лыж, надевание. Демонстрация техники лыжного хода. Повороты переступанием. Контроль своего физического состояния. Развитие координационных качеств, выносливости.	1
53	Спуски в основной стойке. Подъем «елочкой», «лесенкой». Торможение «плугом». Признаки обморожения и переохлаждения. Подбор лыж, построение с лыжами, переноска лыж, надевание. Развитие координационных качеств.	1
54	Спуски прямо и наискось в основной стойке. Преодоление неровностей при спуске. Торможение «плугом». Подъем «елочкой», «лесенкой», «полуелочкой». Подбор лыж, построение с лыжами, переноска лыж, надевание. Развитие координационных качеств.	1
55	Подъем «елочкой», торможение «упором». Учет. Преодоление неровностей при спуске. Игры на лыжах. Подбор лыж, построение с лыжами, переноска лыж, надевание. Развитие координационных качеств.	1
56	Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км. Подбор лыж, построение с лыжами, переноска лыж, надевание. Демонстрация техники лыжного хода. Повороты переступанием. Контроль своего физического состояния. Развитие координационных качеств, выносливости.	1
57	Повороты переступанием в движении. Прохождение дистанции 3 км. Подбор лыж, построение с лыжами, переноска лыж, надевание. Демонстрация техники лыжного хода. Повороты переступанием. Контроль своего физического состояния. Развитие координационных качеств, выносливости.	1
58	Повороты переступанием в движении. Прохождение дистанции 3 км. Подбор лыж, построение с лыжами, переноска лыж, надевание. Демонстрация техники лыжного хода. Повороты переступанием. Контроль своего физического состояния. Развитие координационных качеств, выносливости.	1
59	Прохождение дистанции 3 км. Подбор лыж, построение с лыжами, переноска лыж, надевание. Демонстрация техники лыжного хода. Повороты переступанием. Контроль своего физического состояния. Развитие координационных качеств, выносливости.	1

60	Бег на лыжах по пересеченной местности и преодоление естественных препятствий (до 5 км).Подбор лыж, построение с лыжами, переноска лыж, надевание. Демонстрация техники лыжного хода. Повороты переступанием. Контроль своего физического состояния. Развитие координационных качеств, выносливости.	1
61	Бег на лыжах по пересеченной местности и преодоление естественных препятствий (до 5 км). Подбор лыж, построение с лыжами, переноска лыж, надевание. Демонстрация техники лыжного хода. Повороты переступанием. Контроль своего физического состояния. Развитие координационных качеств, выносливости.	1
62	Учет бега на лыжах 3 км.Подбор лыж, построение с лыжами, переноска лыж, надевание. Демонстрация техники лыжного хода. Повороты переступанием. Контроль своего физического состояния. Развитие координационных качеств, выносливости.	1
63	Игры и эстафеты на лыжах. Подбор лыж, построение с лыжами, переноска лыж, надевание. Демонстрация техники лыжного хода. Повороты переступанием. Контроль своего физического состояния. Развитие координационных качеств, выносливости.	1

Баскетбол (11 ч)

64	Позиционное нападение через скрестный выход.Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: (ведение – остановка – бросок). Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
65	Вырывание и выбивание мяча.Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
66	Бросок одной рукой от плеча на месте. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов(ведение – остановка – бросок). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
67	Нападение быстрым прорывом.Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов (ведение – остановка – бросок). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1

68	Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
69	Взаимодействия двух игроков. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств.	1
70	Взаимодействия двух игроков через заслон. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
71	Бросок двумя руками от головы в движении. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
72	Развитие координационных качеств. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
73	Игра в мини-баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
74	Игра в мини- баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
Волейбол (18 ч)		
75	Т.Б. во время игры в волейбол. Волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол.	1

76	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	1
77	Передвижения в стойке. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч».	1
78	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч».	1
79	Встречные и линейные эстафеты. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч».	1
80	Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б.	1
81	Подвижные игры с элементами в/б. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б.	1
82	Игра в мини-волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1
83	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1
84	Прием мяча снизу двумя руками над собой. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1
85	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1

86	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1
87	Нижняя прямая подача с 3–6 м. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1
88	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1
89	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1
90	Игра в мини-волейбол. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1
91	Игра в мини-волейбол. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1
92	Игра в мини-волейбол. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1
Легкая атлетика (10 ч.)		
93	Т.Б. в л.а. Бег на средние дистанции. Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1
94	Бег в равномерном темпе (1000 м).ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1
95	Спринтерский бег, эстафетный бег. Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (30–40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ.	1
96	Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (40–50 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета.	1

97	Бег с ускорением. Высокий старт (<i>до 10–15 м</i>), бег с ускорением (50–60 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета (<i>передача палочки</i>). Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	1
98	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки.	1
99	Специальные беговые упражнения. Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу.	1
100	Прыжок в высоту. Метание малого мяча (3 ч). Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание» (<i>подбор разбега и отталкивание</i>). Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
101	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание» (<i>отталкивание, переход планки</i>). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
102	Метание теннисного мяча на дальность. Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание» (<i>приземление</i>). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	1

