

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Управление образования администрации муниципального образования город Алексин
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 13»
г. Алексин Тульской области

РАССМОТРЕНА
педагогическим советом
(протокол от 30.08.2023 № 1)

СОГЛАСОВАНА
Зам.директора по УВР
_____ А.В.Чичкевич

УТВЕРЖДЕНА
(приказ от 30.08.2023 № 170)
Директор _____ С.В. Воронова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету

«Физическая культура»

Уровень образования _____ *основное общее* _____

Срок реализации _____ *5 лет* _____

Уровень _____ *базовый* _____

Составитель/и _____ *учителя физической культуры* _____

Пояснительная записка

Рабочая программа предмета «Физическая культура» разработана с целью реализации ООП ООО МБОУ «Гимназия № 13» и составлена на основе требований к результатам освоения ООП ООО с учетом авторской программы Матвеева А.П. в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Федеральной образовательной программе основного общего образования (далее – ФОП ООО), утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 370 "Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования" и учебным планом гимназии.

Описание места учебного предмета в учебном плане

В соответствии с учебным планом гимназии предмет «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс по 3 часа в неделю в 5,6 классах и 2 часа в неделю в 7-9 классах. Общий объем учебного времени составляет 408 часов.

Например,

5 класс – 102 часа

6 класс – 102 часа

7 класс – 68 часов

8 класс – 68 часов

9 класс – 68 часов

Особенности рабочей программы

В связи с отсутствием спортивного инвентаря и возможности проведения лыжной подготовки, плавания, гимнастики, эти разделы заменены подвижными и спортивными играми (за счет увеличения часов по разделам).

Обучение учащихся, нуждающихся в длительном лечении, детей-инвалидов, осуществляется на основе данной рабочей программы с учетом количества часов в учебном плане, выделенных на индивидуальное обучение на дому. (Приложение 3).

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- Готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- Готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- Готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

- Готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- Стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- Готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- Осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- Осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- Способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- Готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- Готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- Освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- Повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- Формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях

Метапредметные результаты

Универсальные познавательные действия:

- Проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- Осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- Анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- Характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- Устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- Устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- Устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

- Устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- Устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма

Универсальные коммуникативные действия:

- Выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
 - Вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
 - Описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
 - Наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
 - Изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения
- Универсальные учебные регулятивные действия:*
- Составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
 - Составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
 - Активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
 - Разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
 - Организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

Предметные результаты

5 класс

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

- Выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- Проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
- Составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

- Осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
- Выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
- Выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине;
- Выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
- Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- Передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- Демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);
- Волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);
- Тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

6 класс

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

- Характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;
- Измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;
- Контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;
- Готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
- Отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
- Составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- Выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;
- Выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- Выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

- Тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

7 класс

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

- Проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;
- Объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;
- Объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;
- Составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);
- Выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;
- Выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;
- Демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

- Тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

8 класс

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

- Проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;
- Анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
- Проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
- Составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;
- Выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

- Выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
- Демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности); волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- Тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

9 класс

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

- Отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
- Объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;
- Измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»; использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;
- Определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
- Совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

Содержание учебного предмета

5 класс

Теоретический раздел:

Дыхательная система и ее функции при занятии физическими упражнениями, что такое хорошее самочувствие, закаливающие процедуры и их влияние на укрепление здоровья, двигательный режим школьника, правила поведения на уроках при выполнении метания, летние олимпийские игры, правила поведения на воде и при приеме солнечных ванн

Легкая атлетика:

Повторный бег с максимальной интенсивностью с высокого старта с опорой на одну руку 10-30м, выше средней скорости на 200-300м, специально-беговые упражнения, медленный бег от 4 до 12 мин, ,

челночный бег, стартовый разгон, финиш, эстафеты с передачей палочки; прыжки в длину на результат; метание с места в цель и разбега на результат.

Подвижные игры, элементы спортивных игр:

Подвижные игры по возрасту детей. Баскетбол: остановка прыжком, бросок мяча одной рукой с места, ведение мяча с изменением направления, ловля и передача мяча с шагом и сменой мест, двумя руками от груди в движении, бросок по кольцу после ведения и остановки. Сочетание разученных элементов. Волейбол: стойка игрока, передвижение, верхняя передача мяча, передвижение игроков скрестными и приставными шагами. Пионербол с элементами волейбола.

6 класс

Теоретический раздел:

Правила безопасности на полосе препятствий, потребности организма для правильного развития, питание и его значение для роста и развития, сущность девиза: один за всех и все за одного, взаимоотношения людей в коллективе, олимпийские игры.

Легкая атлетика: бег с максимальной скоростью на короткие дистанции, челночный бег, бег с передачей эстафетной палочки этапом до 40м. Прыжки в длину с места на результат и разбега, согнув ноги. Определение и устранение технических ошибок. Закрепление техники метания малого мяча в цель, на дальность с места, с укороченного или полного разбега.

Подвижные игры, элементы спортивных игр: подвижные игры по возрасту детей. Баскетбол: ведение мяча с изменением скорости, остановка в два шага, ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча с шагом, со сменой мест, в движении, броски мяча в кольцо в движении после ведения и двух шагов. Учебная игра по упрощенным правилам. Волейбол: перемещения приставными шагами, передачи мяча сверху в парах на месте и после перемещения вперед. Прием мяча снизу на месте.

7 класс

Теоретический раздел:

Основные этапы развития Олимпийского движения в России, выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности, взаимосвязь между физическим, эмоциональным состоянием и социальным благополучием, взаимосвязь регулярной физической активностью и здоровыми привычками, характеристика подросткового возраста и его проблемы, сотрудничество в коллективе: ученик-учитель, учитель-ученик, мотивы занятия физическими упражнениями, основные приемы самоконтроля, влияние игровой деятельности на формирование коммуникативных качеств личности.

Легкая атлетика: бег с высокого и низкого старта, с различных исходных положений, бег с умеренной интенсивностью на длинную дистанцию, челночный бег, передача эстафетной палочки (линейные и круговые).

Подвижные игры, элементы спортивных игр: подвижные игры по возрасту детей. Баскетбол: повороты на месте, остановка прыжком и в два шага, ведение с изменением высоты отскока, передача на месте с отскоком от пола. Броски в движении после двух шагов, бросок одной рукой с поворотом на 180 градусов, толкаясь одной ногой, индивидуальные действия в защите, передвижения, опека игрока, вырывание и выбивание мяча, учебная двухсторонняя игра. Волейбол: передачи мяча сверху двумя руками через сетку, из зоны 6 в зону 3, в зону 4и через сетку со сменой мест игроков по часовой стрелке, прием снизу после перемещения вперед, нижняя прямая подача. Двухсторонняя игра.

8 класс

Теоретический раздел:

Самосовершенствование в целях повышения уровня двигательной активности и технической подготовленности, характеристика подросткового возраста и их проблемы, влияние игровой деятельности на формирование коммуникативных качеств личности, реакция организма на различные физические нагрузки, основные приемы самоконтроля, двигательный режим в дни летних каникул, правила поведения во время купания.

Легкая атлетика: бег с высокого и низкого старта на короткие дистанции, с различных исходных положений, специальные беговые упражнения, бег с умеренной интенсивностью на длинные дистанции, челночный бег, эстафеты с передачей палочки. Прыжковые упражнения, прыжки в длину с места на результат, определение и исправление ошибок техники выполнения. Метательные упражнения, метание малого мяча на движущиеся цели. Метание гранаты на дальность и в цель.

Подвижные игра и элементы спортивных игр: эстафеты с палками и прыжками, эстафеты баскетбольные, «Перестрелка». Баскетбол: способы ведения мяча, передача одной рукой снизу, от плеча по высокой траектории с места и в движении, ловля катящегося мяча на месте и в движении, ловля и передача мяча при передвижении игроков в парах и тройках, бросок от головы и снизу в кольцо в прыжке после ловли мяча и во время бега, перехват мяча, борьба за мяч, не попавший в кольцо. Двухсторонняя игра. Волейбол: многократные передачи над собой, отбивание мяча кулаком, прием мяча снизу, нижняя прямая подача, учебная игра.

9 класс

Теоретический раздел:

В чем заключается гармония физического, духовного и психического развития. Основные тенденции развития физкультуры и спорта в Тульской области. Первая помощь при травмах во время занятий, индивидуальные функциональные резервы организма, «профессионально-прикладная физическая культура». Выдающиеся тульские спортсмены и их вклад в развитие физической культуры и спорта Тульской области, Олимпийские игры в Пекине, что понимается под физической культурой и почему она используется для укрепления здоровья? Что понимается под ОФП и как она влияет на трудовую деятельность, признаки различной степени утомления, история, девиз, символика, ритуал Олимпийских игр.

Легкая атлетика: бег с высокого и низкого старта, с усложненных исходных положений, с преследованием, беговые упражнения и многоскоки, бег с умеренной интенсивностью на длинные дистанции, челночный бег, эстафеты этапом 100м. Прыжковые упражнения, прыжки в длину с места на результат. Специальные, подводящие и подготовительные метательные упражнения, метание малого мяча в цель, метание гранаты на дальность с разбега.

Подвижные игры и элементы спортивных игр: перетягивание каната, пионербол с двумя мячами и т.п. Баскетбол: передача двумя руками от груди в тройках в движении, по восьмерке с броском в кольцо, ловля высоко летящего мяча, ведение мяча после ловли без зрительного контроля с изменением направления движения, передача мяча снизу в движении после отскока в прыжке, броски снизу в прыжке, двухсторонняя игра. Волейбол: передача мяча у сетки, в прыжке через сетку, спиной вперед, прием мяча, отскочившего от сетки, игра в нападении через игрока передней линии, в защите углом вперед, двухсторонняя игра.

Воспитательный потенциал урока заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Тематическое планирование

5 класс

Название темы, раздела	Количество часов	Планируемые предметные результаты
Основы знаний	8	выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
Легкая атлетика	35	выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

		выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
Баскетбол	31	выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
Волейбол	14	выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
Лыжная подготовка	14	Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, при менять передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности.

6 класс

Название темы, раздела	Количество часов	Планируемые предметные результаты
Основы знаний	6	выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
Легкая атлетика	34	выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
Баскетбол	32	выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
Волейбол	16	выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
Лыжная подготовка	14	Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, при менять передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности.

7 класс

Название темы,	Количество	Планируемые предметные результаты
----------------	------------	-----------------------------------

раздела	часов	
Основы знаний	7	выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности, выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
Легкая атлетика	22	выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
Баскетбол	18	выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
Волейбол	21	выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

8 класс

Название темы, раздела	Количество часов	Планируемые предметные результаты
Основы знаний	7	выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
Легкая атлетика	22	выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
Баскетбол	20	выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
Волейбол	19	выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

9 класс

Название темы, раздела	Количество часов	Планируемые предметные результаты
Основы знаний	9	выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы

		одежды в зависимости от времени года и погодных условий; руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
Легкая атлетика	22	выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
Баскетбол	19	выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
Волейбол	18	выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
Развитие двигательных качеств	В процессе урока	Организовывать и проводить самостоятельные занятия легкой атлетикой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять нормативы физической подготовки по легкой атлетике

Приложение 1.

Календарно-тематическое планирование по предмету «Физическая культура»

Тематическое планирование 5 класс

Дата п	Дата ф	Разделы программы	Программный материал
		Теоретические сведения (1ч) Легкая атлетика (14ч) Баскетбол (12ч)	<ol style="list-style-type: none"> Беседа на тему: «Дыхательная система и ее функции при занятии физическими упражнениями» ИОТ № 17-09 Высокий старт с опорой на одну руку, линейные эстафеты Высокий старт, прыжки в длину с разбега Прыжковые упражнения, прыжки в длину с разбега Прыжки в длину с разбега, метание мяча на дальность Метание мяча на дальность, упражнения на развитие скоростных качеств Прыжки в длину с разбега, бег 20 метров Метание мяча на дальность, бег 30 метров Метание мяча на дальность, бег 60 метров, упражнения на силу Метание мяча в цель, эстафеты, подвижные игры Упражнения на развитие выносливости, бег 60 метров Упражнения на развитие выносливости и силы Бег 500 метров, встречная эстафета, упражнения на выносливость Бег 1000 метров, метание мяча в цель, упражнения на развитие силы Правила выполнения беговых упражнений Комплекса ГТО

			<p>16. ИОТ№ Передача мяча в парах, подтягивание на перекладине</p> <p>17. Передвижения в баскетболе, остановки прыжком, челночный бег 6x10 метров</p> <p>18. Передачи в парах в движении, остановки и перемещения</p> <p>19. Передачи мяча в парах, в движении, ведении мяча</p> <p>20. Передачи в тройках, парах, ведение мяча правой и левой рукой</p> <p>21. Сочетание ведения и передачи мяча, челночный бег с ведением мяча</p> <p>22. Ведение мяча, броски по кольцу одной рукой сверху</p> <p>23. Челночный бег с ведением мяча, броски одной рукой сверху. Перестроение в колонны дроблением, броски в кольцо.</p> <p>24. Ведение мяча змейкой, броски в кольцо, эстафеты с баскетбольными мячами.</p> <p>25. Броски в кольцо, сочетание с ведением, передачи в тройках.</p> <p>26. Броски с точек, ведение в сочетании с передачей, учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.</p>
		<p>Баскетбол(17ч) Теоретические сведения (4ч)</p>	<p>27. Броски в кольцо, сочетание элементов, учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам</p> <p>28. Броски в кольцо с точек, сочетание с ведением</p> <p>29. Ловля и передача мяча на месте, ведение с изменением направления</p> <p>30. Ведение с изменением направления и высоты отскока мяча</p> <p>31. Ловли и передача на месте и в движении, ведение мяча</p> <p>32. Ловля и передача мяча с шагом, передача после ведения</p> <p>33. Ловля и передача мяча в движении в сочетании с ведением</p> <p>34. Передача одной рукой от плеча, броски в корзину</p> <p>35. Передача мяча со сменой мест, броски сточек</p> <p>36. Передачи и броски после ведения, эстафеты на освоение б/б мяча</p> <p>37. Бросок после ведения, сочетание пройденных элементов</p> <p>38. Бросок после ведения, подводящая игра «Мяч капитану»</p> <p>39. Упражнения на совершенствование пройденных элементов</p> <p>40. Бросок после ведения, учебная игра по упрощенным правилам</p> <p>41. Правила выполнения силовых упражнений Комплекса ГТО.</p> <p>42. Учебная игра по упрощенным правилам.</p> <p>43. Учебная игра по упрощенным правилам.</p> <p>44. Учебная игра по упрощенным правилам</p> <p>45. Учебная игра по упрощенным правилам</p> <p>46. Беседа на тему: «Что такое хорошее самочувствие?»</p>

			47. Беседа на тему: «Закаливающие процедуры и их влияние на укрепление здоровья»
		<p>Лыжная подготовка (15ч)</p> <p>Пионербол с элементами волейбола (15ч)</p>	<p>48. ИОТ №. Скользящий и ступающий шаг с палками и без них</p> <p>49. Скользящий и ступающий шаг, попеременный двухшажный ход</p> <p>50. Попеременный двухшажный ход, встречная эстафета</p> <p>51. Попеременный двухшажный ход, прохождение дистанции 1000м</p> <p>52. Попеременный двухшажный ход, линейные эстафеты</p> <p>53. Передвижение на лыжах по пересеченной местности</p> <p>54. Прохождение дистанции 1000м в медленном темпе</p> <p>55. Подвижные игры и эстафеты на снегу</p> <p>56. Спуск в основной тройки, подъём «ёлочкой»</p> <p>57. Одновременный одношажный ход, спуски и подъёмы</p> <p>58. Одновременный одношажный ход, прохождение дистанции 500м на время</p> <p>59. Прохождение дистанции 1000м с применением ходов</p> <p>60. Спуски, подъёмы, торможения «плугом»</p> <p>61. Правила выполнения упражнений по лыжной подготовке Комплекса ГТО</p> <p>62. ИОТ № Стойки и перемещения волейболиста, упражнения с ч/мячами</p> <p>63. Упражнения на овладения волейбольного мяча, подвижная игра «Пионербол»</p> <p>64. Упражнения на изучение верхней передачи в волейболе</p> <p>65. Передача мяча сверху, наброшенная партнером, подвижная игра «Пионербол»</p> <p>66. Перемещение с имитацией верхней подачи, передача с набрасыванием партнера</p> <p>67. Перемещения в тройке, передачи в парах на расстоянии 1-2м</p> <p>68. Передачи у сетки многократно, подвижная игра «Пионербол»</p> <p>69. Передачи у сетки в парах, через сетку, прыжковые упражнения</p> <p>70. Упражнения на совершенствование пройденных элементов</p> <p>71. Подвижная игра «Пионербол»</p> <p>72. Подвижные игры и эстафеты с предметами</p> <p>73. Учебная игра в «пионербол» с заданием.</p> <p>74. Учебная игра в «пионербол» с заданием.</p> <p>75. Учебная игра в «пионербол» с заданием.</p> <p>76. Учебная игра в «пионербол» с заданием.</p> <p>77. Беседа на тему: «Двигательный режим школьника»</p> <p>78. Беседа на тему: «Правила поведения на уроках при выполнении метания»</p>
		Теоретические	79. ИОТ № Старт с опорой на одну руку, упражнения на

		<p>сведения (3ч) Легкая атлетика (21ч)</p>	<p>развитие двигательных качеств. 80. Прыжки в длину с места, упражнения на развитие силы 81. Прыжки в длину с места, прыжковые упражнения 82. Упражнения на скакалках, упражнение на развитие ловкости 83. Упражнения на пресс, эстафеты на развитие ловкости 84. Упражнения на скакалках, старт с различных исходных положений 85. Старт с различных исходных положений, челночный бег 86. Челночный бег 3*10м, упражнения на развитие скоростно-силовых качеств 87. Прыжковые упражнения, прыжки в длину с разбега 88. Упражнения на пресс, метание мяча 89. Метание мяча на дальность, прыжки в длину с разбега. 90. Упражнение на скакалках, подтягивание на перекладине. 91. Прыжки в длину с разбега, бег 20м 92. Прыжки в длину с разбега, бег 60м, упражнения на силу 93. Прыжки в длину с разбега, метание мяча на дальность 94. Метание мяча на дальность, эстафетный бег 95. Метание мяча на дальность, упражнения на развитие силы 96. Метание мяча на дальность, упражнения на развитие выносливости 97. Бег 500м, упражнения на развитие силы 98. Бег 1000м, упражнения на развитие скоростных качеств 99. Бег 1500м без учета времени 100. Подведение итогов года, подвижные игры и эстафеты 101. Беседа на тему: «Летние олимпийские игры» 102. Беседа на тему: «Правила поведения на воде и при приеме солнечных ванн»</p>
--	--	--	--

Тематическое планирование 6 класс

Дата п	Дата ф	Разделы программы	Программный материал
		<p>Теоретические сведения (2ч)</p> <p>Легкая атлетика (12ч)</p> <p>Баскетбол (16ч)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Беседа на тему: «Правила безопасности на полосе препятствий». 2. Беседа на тему: «Потребности организма для правильного развития». 3. ИОТ №. Старт с опорой на одну руку, линейные эстафеты. 4. Линейные эстафеты. Старт с опорой на одну руку. 5. Низкий старт, прыжки в длину с разбега, бег 20м. 6. Прыжки в длину с разбега, метание мяча на дальность, 7. Метание мяча на дальность, бег 60м. 8. Метание мяча на дальность. Прыжки в длину с разбега. 9. Старт с различных исходных положений, челночный бег 6/10м. 10. Линейные эстафеты этапом 50 м, упражнения на выносливость. 11. Метание мяча на дальность, бег 500м, упр. на силу. 12. Линейные эстафеты. Старт с различных исходных положений. 13. Бег 1500 м. Упражнения на силу. 14. Бег 1500м. 15. Эстафеты с б/б мячами, упражнения на овладение б/б мяча. 16. Стойки и перемещения в б/б, ловля и передача мяча. 17. Ловля и передача мяча в движении, передача мяча со сменой мест в тройках. 18. Передача мяча со сменой мест в тройках. Ловля и передача мяча в движении. 19. Ведение мяча шагом и бегом, передачи со сменой мест. 20. Ведение мяча в движении, челночный бег. 21. Передача мяча со сменой мест. Челночное ведение мяча. 22. Челночный бег с ведением мяча, игра «Мяч капитану». 23. Броски в кольцо с точек, игра «Мяч капитану». 24. Учебная игра в б/б по упрощенным правилам. 25. Броски в кольцо с точек. Передача мяча в тройках. 26. Штрафные броски в кольцо. Учебная игра в б/б по упрощенным правилам. 27. Учебная игра в б/б по упрощенным правилам. 28. Учебная игра в б/б по упрощенным правилам. 29. Учебная игра в б/б по упрощенным правилам. 30. Учебная игра в б/б по упрощенным правилам

		<p>Баскетбол(16ч) Теоретические сведения (2ч)</p>	<p>31. Беседа на тему: «Питание и его значение для роста и развития».</p> <p>32. Беседа на тему: «Сущность девиза: один за всех и все за одного».</p> <p>33. Ведение мяча с изменением направления и скорости.</p> <p>34. Ведение мяча с изменением высоты отскока, ловля и передача двумя руками от груди.</p> <p>35. Ловля и передача мяча руками от груди. Ведение мяча с изменением направления и скорости.</p> <p>36. Передача мяча со сменой мест в движении, одной рукой от плеча.</p> <p>37. Передачи при встречном беге одной рукой от плеча.</p> <p>38. Броски в корзину с точек, штрафной бросок.</p> <p>39. Штрафной бросок. Передача при встречном беге одной рукой от плеча.</p> <p>40. Бросок после ведения, учебная игра по упрощенным правилам.</p> <p>41. Бросок после ведения, штрафной бросок.</p> <p>42. Бросок после ведения, передачи в тройках в движении.</p> <p>43. Броски с точек. Штрафной бросок. Бросок после ведения.</p> <p>44. Передача мяча через вершину треугольника. Броски после ведения.</p> <p>45. Передача мяча через вершину треугольника. Передача мяча по восьмерке. Штрафные броски.</p> <p>46. Передача мяча по восьмерке. Челночное ведение мяча с броском в кольцо.</p> <p>47. Опека игрока. Передача по восьмерке с броском в кольцо.</p> <p>48. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.</p>
		<p>Теоретические сведения (1ч) Лыжная подготовка (14ч) Пионербол с элементами волейбола (16ч)</p>	<p>49. Беседа на тему: «Взаимоотношения людей в коллективе».</p> <p>50. Скользящий шаг, линейные эстафеты этапом 20 м.</p> <p>51. Совершенствование одновременного двухшажного хода, прохождение коротких отрезков.</p> <p>52. Скользящий шаг. Совершенствование одновременного двухшажного хода.</p> <p>53. Эстафеты этапом 20 м. Совершенствование одновременного двухшажного хода.</p> <p>54. Одновременный двухшажный ход, обучение одновременному одношажному ходу, подвижные игры.</p> <p>55. Одновременный одношажный ход, спуски в стойке.</p> <p>56. Одновременный двухшажный ход. Эстафеты этапом 20 м.</p> <p>57. Одновременный одношажный ход, спуски, подъем «полуелочкой».</p> <p>58. Спуски, подъемы «полуелочкой». Одновременный двухшажный ход.</p> <p>59. Спуски в основной стойке, подъем «полуелочкой», прохождение дистанции 1км.</p>

			<p>60. Одновременный одношажный ход. Спуск и подъем «полуелочкой».</p> <p>61. Подъем полуелочкой, торможение «полуплугом», прохождение дистанции 1км ранее изученными способами.</p> <p>62. Торможение «полуплугом», одновременный одношажный ход, прохождение дистанции 1,5 км.</p> <p>63. Прохождение дистанции 2 км в среднем темпе, игры на снегу.</p> <p>64. Перемещения в волейболе, прием снизу двумя руками с набрасыванием партнеру, игра «Пионербол».</p> <p>65. Перемещения, передача после подбрасывания над собой, игра «Мяч в воздухе».</p> <p>66. Перемещение, передача после набрасывания. Прием снизу двумя руками.</p> <p>67. Передача с набрасыванием партнеру, прием снизу двумя руками.</p> <p>68. Передача с набрасыванием партнеру через сетку, игра «Пионербол».</p> <p>69. Передачи с набрасыванием партнеру, многократные передачи в стену.</p> <p>70. Передача с набрасыванием партнеру, Прием мяча сверху.</p> <p>71. Передачи в стену, передачи в парах, игра «Передал - садись».</p> <p>72. Прямая нижняя подача через сетку. Учебная игра «Пионербол».</p> <p>73. Прямая нижняя подача мяча через сетку, прием снизу. Учебная игра «Пионербол».</p> <p>74. Прямая нижняя подача. Прием снизу и сверху двумя руками.</p> <p>75. Закрепление пройденных элементов.</p> <p>76-79. Игра «Пионербол».</p>
		<p>Теоретические сведения (1ч) Легкая атлетика (22ч)</p>	<p>80. Беседа на тему: «Олимпийские игры в Пекине».</p> <p>81. Строевые упражнения, упражнения на пресс.</p> <p>82. Прыжки в длину с места. Челночный бег 6х10 м.</p> <p>83. Упражнения на развитие силы, подтягивания из виса.</p> <p>84. Перестроения, прыжки в длину с места, игра «Перестрелка».</p> <p>85. Челночный бег 6/10м, упражнения на развитие скоростно-силовых</p> <p>86. Медленный бег до 15 мин.. метание малого мяча в цель, линейные эстафеты.</p> <p>87. Медленный бег до 10 мин., низкий старт</p> <p>88. Бег 20 м., метание малого мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств</p> <p>89. Метание малого мяча в цель, линейные эстафеты</p> <p>90. Бег 60 м., метание малого мяча на дальность. Упражнения на развитие силы</p> <p>91. Метание малого мяча на дальность, бег 20м</p> <p>92. Прыжки в длину с места, метание малого мяча, челночный бег 6х10 м</p> <p>93. Метание мяча на дальность с разбега, бег 60м</p>

			<p>94. Прыжки в длину с разбега, метание мяча</p> <p>95. Старт с различных исходных положений, прыжки в длину с места.</p> <p>96. Прыжки в длину с разбега, бег 500 м</p> <p>97. Бег 1000 м., силовая подготовка</p> <p>98. Прыжки в длину с разбега, упражнения на выносливость</p> <p>99. Прыжковые упражнения, метание малого мяча, бег 1000 м</p> <p>100. Бег 1500м</p> <p>101. Линейные эстафеты, подвижные игры</p> <p>102. Подведение итогов года, подвижные игры по выбору детей.</p>
--	--	--	---

Тематическое планирование 7 класс

Дата п	Дата ф	Разделы программы	Программный материал
		Теоретические сведения (1ч) Легкая атлетика (8ч) Баскетбол (7ч)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Беседа на тему: «Основные этапы развития Олимпийского движения в России, выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности 2. ИОТ№ Низкий старт, линейные эстафеты этапом 40м. 3. Линейные эстафеты, передача эстафетной палочки, бег 20м 4. Низкий старт, прыжки в длину с места, упражнения на развитие силы 5. Прыжки в длину с разбега, метание мяча на дальность 6. Бег 60м с низкого старта, метание мяча на дальность с разбега 7. Метание мяча на дальность с разбега, бег 60м, упражнения на развитие силы 8. Метание гранаты на дальность, прыжки в длину с разбега, бег 500м 9. Прыжки в длину с разбега, метание мяча на дальность, бег 1000м 10. ИОТ№ Стойки и перемещения в баскетболе, повороты на месте, эстафеты с предметами 11. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока 12. Передачи одной рукой от плеча, ведение мяча с изменением направления и высоты отскока мяча 13. Передачи мяча в тройках в движении, ведение мяча 14. Передачи одной рукой от плеча, сочетание с ведением, подводная игра «Мяч капитану 15. Передачи в сочетании с ведением, эстафеты с элементами баскетбола 16. Броски по кольцу с точек, ведение мяча, передачи в движении в тройках
		Баскетбол(11ч) Теоретические сведения (2ч)	<ol style="list-style-type: none"> 17. Бросок в движении после ведения мяча, передачи в движении 18. Бросок в движении после ведения, передачи в тройках, учебная игра по упрощенным правилам 19. Бросок в кольцо после ведения, бросок после ловли мяча, штрафной бросок 20. Штрафной бросок, броски с трапеции, челночный бег с ведением мяча 21. Бросок с трапеции, индивидуальные защитные действия игрока 22. Бросок после ведения мяча, штрафной бросок, индивидуальные защитные действия игроков 23. Бросок с трапеции, передвижения защитника, бросок после ведения в движении 24. Броски с точек, вырывание, выбивание мяча, действия защитников 25. Вырывание, выбивание мяча, действия

			<p>защитника, учебная игра</p> <p>26. Игра в защите, опека игрока, учебная игра на ограниченной площадке</p> <p>27. Учебная игра в баскетбол</p> <p>28. Беседа на тему: «Взаимосвязь между физическим, эмоциональным состоянием и социальным благополучием</p> <p>29. Беседа на тему: «Взаимосвязь регулярной физической активностью и здоровыми привычками»</p>
		<p>Теоретические сведения (2ч)</p> <p>Волейбол (21ч)</p>	<p>30. Беседа на тему: « Характеристика подросткового возраста и его проблемы</p> <p>31. Беседа на тему: « Сотрудничество в коллективе: ученик-учитель, учитель-ученик».</p> <p>32. ИОТ№ Стойки и перемещения в волейболе, верхняя передача мяча</p> <p>33. Стойки и передвижения, передача сверху через сетку, в парах, нижняя прямая подача</p> <p>34. Передача сверху двумя руками через сетку с разных расстояний, нижняя прямая подача</p> <p>35. Передача сверху двумя руками, прием снизу, нижняя прямая подача</p> <p>36. Стойки и передвижения, прием снизу двумя руками, нижняя прямая подача, прием подачи</p> <p>37. Верхняя и нижняя прямая подача, прием снизу двумя руками, прием подачи</p> <p>38. Верхняя и нижняя прямая подача, передача снизу на дальнее расстояние</p> <p>39. Передачи в движении, подача и прием подачи, учебная игра с заданием</p> <p>40. подача избранным способом, прием подачи, передачи в движении</p> <p>41. подача избранным способом, прием подачи, передачи на дальнее расстояние</p> <p>42. подача избранным способом, прием подачи, подводящие упражнения к нападающему удару</p> <p>43. Передачи в тройках в движении, подводящие упражнения к нападающему удару</p> <p>44. Подводящие упражнения к нападающему удару, блокирование, подача избранным способом</p> <p>45. Передачи спиной вперед, подача, нападающий удар</p> <p>46. Нападающий удар, блокирование, передачи спиной вперед.</p> <p>47. Защитные действия игроков при приеме подач и последующей передаче мяча, учебная игра</p> <p>48. Нападающий удар, блокирование, защитные действия игроков при приеме подач</p> <p>49. Система игры в защите при страховке нападающего игроком задней линии</p> <p>50. Система игры в защите при страховке нападающего, подача по зонам</p> <p>51. Нападающий удар, блокирование, подача и прием подачи с последующей передачей</p> <p>52. Учебная игра в волейбол</p>

	<p>Теоретические сведения (2ч)</p> <p>Легкая атлетика (14ч)</p>	<p>53. Беседа на тему: «Мотивы занятия физическими упражнениями, основные приемы самоконтроля</p> <p>54. Беседа на тему: « Влияние игровой деятельности на формирование коммуникативных качеств личности</p> <p>55. ИОТ№ Упражнения на развитие двигательных качеств</p> <p>56. Старт с различных исходных положений, упражнения со скакалкой</p> <p>57. Упражнения со скакалкой, развитие двигательных качеств</p> <p>58. Прыжковые упражнения, прыжки в длину с места</p> <p>59. Челночный бег 6/10м, упражнения на развитие скоростно-силовых качеств</p> <p>60. Подтягивание, упражнения на пресс, прыжковые упражнения</p> <p>61. Упражнения на пресс, развитие стартовой реакции, упр на силу</p> <p>62. Низкий старт, бег 20м, передача эстафетной палочки</p> <p>63. Передача эстафетной палочки, эстафетный бег, упражнения на силу</p> <p>64. Бег 60м, эстафетный бег, упражнения на выносливость</p> <p>65. Бег 100м, эстафетный бег с передачей эстафетной палочки</p> <p>66. Метание гранаты на дальность, бег 500м</p> <p>67. Метание гранаты на дальность с разбега, бег 1000м б.у.в</p> <p>68. Подведение итогов года, игры по выбору детей</p>
--	---	---

Тематическое планирование 8 класс

Дата п	Дата ф	Разделы программы	Программный материал
		<p>Теоретические сведения (2ч)</p> <p>Легкая атлетика (9ч)</p> <p>Баскетбол (6ч)</p>	<p>1. Беседа на тему: «Самосовершенствование в целях повышения уровня двигательной активности и технической подготовленности</p> <p>2. Беседа на тему: «Реакция организма на различные физические нагрузки</p> <p>3. Низкий старт, эстафетный бег, прыжки в длину с места</p> <p>4. Прыжки в длину с места, низкий старт, эстафетный бег</p> <p>5. Эстафетный бег, бег 20 м., упражнения на силу</p> <p>6. Бег 60 м с низкого старта, метание гранаты</p> <p>7. Метание гранаты, прыжковые упражнения, бег 60 м</p> <p>8. Метание гранаты, упражнения на развитие выносливости</p> <p>9. Метание гранаты, челночный бег 6/10 м</p> <p>10. Бег 500 м., подтягивание на перекладине</p> <p>11. Прыжки в длину с разбега, бег 1000 м</p> <p>12. Стойки, перемещения и остановки в б/б, передача мяча на месте и в движении</p>

			<p>13. Передача мяча одной рукой с низу на месте, ведение мяча с изменением направления</p> <p>14. Передача одной рукой от плеча, ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока.</p> <p>15. Челночное ведение мяча с броском в кольцо. Развитие скоростных качеств</p> <p>16. Передача мяча на месте с отскоком от пола, по высокой траектории, сочетание с ведением</p> <p>17. Передача мяча по высокой траектории в движении, ловля катящегося мяча на месте</p>
		Баскетбол(14ч) Теоретические сведения (2ч)	<p>18. Передача мяча в двойках в движении с броском в кольцо</p> <p>19. Передача мяча в тройках в движении с броском в кольцо. Развитие координационных способностей</p> <p>20. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой в парах и тройках, штрафной бросок</p> <p>21. Передача мяча по восьмерке с броском в кольцо. Развитие силы</p> <p>22. Передача мяча при встречном движении, сочетание с броском в кольцо, штрафной бросок</p> <p>23. Штрафной бросок, бросок от головы, бросок после ведения</p> <p>24. Бросок после ведения, бросок одной рукой в прыжке</p> <p>25. Передвижение защитника, вырывание, выбивание мяча</p> <p>26. Игра в защите, опека игрока</p> <p>27. Ловля мяча отраженного от щита с броском в кольцо. Развитие координации</p> <p>28. Перехват мяча, борьба за мяч не попавший в корзину</p> <p>29. Совершенствование индивидуальных защитных действий</p> <p>30. Быстрое нападение, учебная игра</p> <p>31. Учебная игра б/б</p> <p>32. Беседа на тему: «Характеристика подросткового возраста и их проблемы</p> <p>33. Беседа на тему: «Влияние игровой деятельности на формирование коммуникативных качеств личности</p>
		Теоретические сведения (1ч) Волейбол (19ч)	<p>34. Стойки и перемещения в волейболе, передача сверху двумя руками</p> <p>35. Передача сверху двумя руками многократно над собой, игра «Мяч в воздухе</p> <p>36. Верхняя передача и прием над собой в парах. Развитие координационных способностей</p> <p>37. Верхняя передача мяча в тройках через вершину треугольника с заменой вершины</p> <p>38. Верхняя передача во встречных колоннах, в движении</p> <p>39. Прием мяча снизу в тройках через вершину треугольника с заменой вершины</p> <p>40. Прием снизу над собой, в парах, в тройках, в движении</p> <p>41. Прием мяча снизу и сверху в движении. Учебная</p>

			<p>игра в волейбол</p> <p>42. Отбивание мяча кулаком через сетку, передача через сетку</p> <p>43. Нижняя прямая подача, прием снизу</p> <p>44. Нижняя прямая подача, защитные действия игроков</p> <p>45. Верхняя, нижняя подача; подача по зонам</p> <p>46. Прием подачи, и передача в зону №</p> <p>47. Верхняя прямая подача, прием подачи с передачей в зону № 3</p> <p>48. Нижняя подача мяча, подача по зонам</p> <p>49. Верхняя прямая подача мяча, подача по зонам</p> <p>50. Учебная игра с заданием, подвижные игры</p> <p>51. Подача мяча, прием и розыгрыш на площадке. Силовая подготовка</p> <p>52. Учебная игра в волейбол</p> <p>53. Беседа на тему: «Основные приемы самоконтроля»</p>
		<p>Теоретические сведения (2ч)</p> <p>Легкая атлетика (13ч)</p>	<p>54. Специальные прыжковые упражнения, прыжок в длину с места</p> <p>55. Многоскоки, упр. на скакалках, эстафеты на развитие ловкости</p> <p>56. Прыжки в длину с места. Специальные прыжковые упражнения</p> <p>57. Старт с различных исходных положений, упр. на пресс</p> <p>58. Челночный бег 6/1 Ом, упр. на развитие скоростно-силовых качеств</p> <p>59. Упр. на выносливость, подтягивание из виса</p> <p>60. Низкий старт и стартовый разгон, бег 20м с высокого старта</p> <p>61. Бег 20 м. с низкого старта. Развитие скоростных качеств</p> <p>62. Низкий старт, бег по повороту, упр. на развитие скорости</p> <p>63. Бег 60м с низкого старта, прыжки в длину с разбега</p> <p>64. Прыжки в длину с разбега, эстафетный бег, эстафета этапом 50 м</p> <p>65. Метание гранаты, упр. на развитие силы</p> <p>66. Бег 500м, встречная эстафета</p> <p>67. Беседа на тему: «Двигательный режим в дни летних каникул»</p> <p>68. Беседа на тему: «Правила поведения во время купания», подведение итогов года</p>

Тематическое планирование 9 класс

Дата п	Дата ф	Разделы программы	Программный материал
		<p>Теоретические сведения (2ч)</p> <p>Легкая атлетика (8ч)</p> <p>Баскетбол (6ч)</p>	<p>1. Беседа на тему: «В чем заключается гармония физического, духовного и психического развития</p> <p>2. Беседа на тему: «Основные тенденции развития ф.к. и спорта в Тульской области</p> <p>3. Низкий старт, линейная эстафета этапом 20м.</p>

			<ol style="list-style-type: none"> 4. Бег 20 м, эстафетный бег, метание гранаты. 5. Метание гранаты на дальность, бег 60м. 6. бег 60 м. с низкого старта, прыжки в длину с места. 7. Метание гранаты с разбега на дальность, бег 100м. 8. Старт с различных исходных положений, прыжки в длину с места. 9. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, челночный бег 10/10м. 10. Упражнения на пресс, бег 500м. 11. Стойки, перемещения, остановки, повороты в баскетболе; передачи мяча. 12. Передача мяча по восьмерке с броском в кольцо. Развитие координационных способностей. 13. Ловля катящегося мяча, сочетание ведения и передачи мяча. 14. Штрафные броски. Проход к кольцу с броском. 15. Передачи одной рукой снизу, ловля катящегося мяча. 16. Броски с точек. Ловля и передача мяча в тройках.
		Баскетбол(13ч) Теоретические сведения (3ч)	<ol style="list-style-type: none"> 17. Беседа на тему: «Первая помощь при травмах во время занятий». 18. Беседа на тему: «Выдающиеся тульские спортсмены и их вклад в развитие ф.к. и спорта Тульской области». 19. Беседа на тему: «Олимпийские игры в Пекине». 20. Штрафные броски, челночное ведение мяча с броском в кольцо. 21. Ведение мяча без зрительного контроля, опека игрока. 22. Ловля высоко летящего мяча, ведение мяча без зрительного контроля. 23. Ловля и передача одной рукой по высокой траектории. 24. Броски с точек, штрафной бросок, передачи в тройках с броском в кольцо. 25. Передача мяча по высокой траектории, ловля с полукотскока. 26. Штрафной бросок, передачи по восьмерке с броском в кольцо. 27. Ловля мяча отраженного от щита с броском в кольцо. 28. Опека игрока, бросок в кольцо после ведения. 29. Бросок в кольцо после ведения, опека игрока. 30. Передача по восьмерке, бросок после ведения, штрафной бросок. 31. Бросок после ведения, учебная игра на одно кольцо. 32. Учебная игра в баскетбол.
		Теоретические сведения (1ч) Волейбол (18ч)	<ol style="list-style-type: none"> 33. Беседа на тему: «Что понимается под ф.к. и почему она используется для укрепления здоровья?».

			<p>34. Стойки и перемещения в волейболе, верхняя передача.</p> <p>35. Прием мяча снизу, верхняя передача через сетку во встречных колоннах.</p> <p>36. Передача в парах, тройках, прием мяча снизу, отраженный сеткой.</p> <p>37. Нижняя прямая подача, прием мяча через сетку.</p> <p>38. Передачи во встречных колоннах через сетку, передача спиной вперед.</p> <p>39. Передачи спиной вперед, в прыжке, нижняя прямая подача.</p> <p>40. Нижняя прямая подача, передачи спиной вперед.</p> <p>41. Верхняя прямая подача, прием подачи двумя руками снизу.</p> <p>42. Верхняя прямая подача, прием подачи.</p> <p>43. Отработка нападающего удара, прием двумя руками снизу.</p> <p>44. Верхняя прямая подача, прямой нападающий удар.</p> <p>45. Скидки мяча вдоль сетки. Развитие скоростных качеств.</p> <p>46. Прямой нападающий удар, одиночное блокирование.</p> <p>47. Прямой нападающий удар, одиночное блокирование.</p> <p>48. Скидки: тактические приемы.</p> <p>49. Учебная игра в волейбол с заданиями.</p> <p>50. Учебная игра в волейбол с заданиями.</p> <p>51. Учебная игра в волейбол с заданиями.</p>
		<p>Теоретические сведения (3ч)</p> <p>Легкая атлетика (14ч)</p>	<p>52. Беседа на тему: «Что понимается под ОФП и как она влияет на трудовую деятельность».</p> <p>53. Старт с различных исходных положений, прыжки в длину с места.</p> <p>54. Упражнения на развитие силы, подтягивание на перекладине.</p> <p>55. Прыжки в длину с места, старт с различных исходных положений.</p> <p>56. Подтягивание на перекладине, упражнения на скакалках.</p> <p>57. Бег 20 м. Развитие силовых качеств.</p> <p>58. Челночный бег 10/10м, низкий старт.</p> <p>59. Низкий старт, бег 20м. Упражнения на развитие скорости.</p> <p>60. Тройной прыжок с разбега, бег 100м.</p> <p>61. Метание гранаты на дальность, прыжки с места.</p> <p>62. Тройной прыжок, метание гранаты на дальность.</p> <p>63. Прыжки с разбега, бег 100 м. Развитие скоростных качеств.</p> <p>64. Метание гранаты на дальность, передача эстафетной палочки.</p> <p>65. Метание гранаты, бег 500м.</p> <p>66. Упражнения на развитие скоросно-силовых качеств, бег 1000м.</p>

			<p>67. Беседа на тему: «Признаки различной степени утомления».</p> <p>68. Беседа на тему: «История, девиз, символика, ритуал Олимпийских игр».</p>
--	--	--	--

Перечень используемых методических материалов

- Матвеев А. П. Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 5-7 классы / А. П. Матвеев. – 2-е изд. – М. : Просвещение, 2017.
- Матвеев А.П. Физическая культура. 5 класс: учеб. для общеобразоват. организаций / А.П.Матвеев; Рос. акад. наук, Рос. акад. образования, изд-во «Просвещение». – М.: Просвещение, 2015. – (Академический школьный учебник).
- Матвеев А.П. Физическая культура. 5-7 класс: учеб. для общеобразоват. организаций / А.П.Матвеев; Рос. акад. наук, Рос. акад. образования, изд-во «Просвещение». – М.: Просвещение, 2017. – (Академический школьный учебник).
- Матвеев А.П. Физическая культура. 5-8 класс: учеб. для общеобразоват. организаций / А.П.Матвеев; Рос. акад. наук, Рос. акад. образования, изд-во «Просвещение». – М.: Просвещение, 2015. – (Академический школьный учебник).
- Физическая культура. 8-9 класс: учеб. для общеобразоват. организаций / Лях В.И., Зданевич А.А.; Рос. акад. наук, Рос. акад. образования, изд-во «Просвещение». – М.: Просвещение, 2015. – (Академический школьный учебник).

Приложение 2.

Оценочные средства (оценочные материалы) и методические материалы рабочей программы по предмету «Физическая культура», применяемые в рамках текущего контроля успеваемости

Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация проводится в соответствии с Положением о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся.

Оценка успеваемости по физической культуре в 5-9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственный результат.

Оценки результатов тестирования учащихся 5-9 классов Для определения уровня физической подготовленности

9 класс

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Мальчики			Девочки		
Учащиеся	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 4x9 м, сек	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,0
Бег 30 м, секунд	4,6	4,9	5,3	5,0	5,5	5,9
Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,40	4,10	4,40	2,05	2,20	2,55
Бег 60 м, секунд	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
Бег 2000 м, мин	8,20	9,20	9,45	10,00	11,20	12,05

Прыжки в длину с места	210	200	180	180	170	155
Подтягивание на высокой перекладине	11	9	6			
Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
Наклоны вперед из положения сидя	13	11	6	20	15	13
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	50	45	40	40	35	26
Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	58	56	54	66	64	62

8 класс

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Мальчики			Девочки		
Учащиеся	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 4x9 м, сек	9,6	10,1	10,6	10,0	10,4	11,2
Бег 30 м, секунд	4,8	5,1	5,4	5,1	5,6	6,0
Бег 1000 м, мин	3,50	4,20	4,50	4,20	4,50	5,15
Бег 60 м, секунд	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8
Бег 2000 м, мин	9,00	9,45	10,30	10,50	12,30	13,20
Прыжки в длину с места	190	180	165	175	165	156
Подтягивание на высокой перекладине	10	8	5			
Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9
Наклоны вперед из положения сидя	12	8	5	18	15	10
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	48	43	38	38	33	25
Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	56	54	52	62	60	58

7 класс

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Мальчики			Девочки		
Учащиеся	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 4x9 м, сек	9,8	10,3	10,8	10,1	10,5	11,3
Бег 30 м, секунд	5,0	5,3	5,6	5,3	5,6	6,0
Бег 1000м - мальчики, мин 500м - девочки, мин	4,10	4,30	5,00	2,15	2,25	2,60
Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
Бег 2000 м, мин	9,30	10,15	11,15	11,00	12,40	13,50
Прыжки в длину с места	180	170	150	170	160	145
Подтягивание на высокой перекладине	9	7	5			
Сгибание и разгибание рук в упоре	23	18	13	18	12	8
Наклоны вперед из положения сидя	11	7	4	16	13	9
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
Прыжок на скакалке, 20 сек, раз	46	44	42	52	50	48

6 класс

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Мальчики			Девочки		
Учащиеся	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 4х9 м, сек	10,0	10,5	11,5	10,3	10,7	11,5
Бег 30 м, секунд	5,5	5,8	6,2	5,8	6,1	6,5
Бег 1000м - мальчики, мин 500м - девочки, мин	4,20	4,45	5,15	2,22	2,55	2,80
Бег 60 м, секунд	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
Бег 2000 м, мин	Без учета времени					
Прыжки в длину с места	175	165	145	165	155	140
Подтягивание на высокой перекладине	8	6	4			
Сгибание и разгибание рук в упоре	20	15	10	15	10	5
Наклоны вперед из положения сидя	10	6	3	14	11	8
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	40	35	25	35	30	20
Прыжок на скакалке, 20 сек, раз	46	44	42	48	46	44

5 класс

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Мальчики			Девочки		
Учащиеся	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 4х9 м, сек	10,2	10,7	11,3	10,5	11,0	11,7
Бег 30 м, секунд	5,7	6,0	6,5	5,9	6,2	6,6
Бег 500м, мин	2,15	2,50	2,65	2,50	2,65	3,00
Бег 1000м, мин	4,30	5,00	5,30	5,00	5,30-	6,00
Бег 60 м, секунд	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
Бег 2000 м, мин	Без учета времени					
Прыжки в длину с места	170	155	135	160	150	130
Подтягивание на высокой перекладине	7	5	3			
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	17	12	7	12	8	3
Наклоны вперед из положения сидя, см	9	5	3	12	9	6
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15
Многоскоки, 8 прыжков, м	9	7	5			
Прыжок на скакалке, 15 сек, раз	34	32	30	38	36	34

**Тематическое планирование
для учащихся, нуждающихся в длительном лечении, детей-инвалидов**

Разделы программы	9 класс
Базовая часть (17 ч)	17
1. Основы знаний (30 ч)	5
2. Подвижные и спортивные игры (72 ч)	6ч
3. Легкая атлетика (72 ч)	6ч

**Календарно-тематическое планирование
для учащихся, нуждающихся в длительном лечении, детей-инвалидов**

Тематическое планирование 9 класс

Дата п	Дата ф	Разделы программы	Программный материал
		Теоретические сведения (1ч) Легкая атлетика (2ч) Баскетбол (2ч)	Беседа на тему: «В чем заключается гармония физического, духовного и психического развития» «Основные тенденции развития ф.к. и спорта в Тульской области» ОТ№ Низкий старт, линейная эстафета этапом 20м. Старт с различных исходных положений, прыжки в длину с места Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, челночный бег 10/10м. Упражнения на пресс, ОТ№ Стойки, перемещения, остановки, повороты в баскетболе. Передача мяча по восьмерке с броском в кольцо. Развитие координационных способностей Ловля катящегося мяча. Сочетание ведения и передачи мяча. Штрафные броски. Проход к кольцу с броском Передачи одной рукой снизу, ловля катящегося мяча
		Баскетбол(1ч) Теоретические сведения (2ч)	Беседа на тему: «Первая помощь при травмах во время занятий». «Выдающиеся тульские спортсмены и их вклад в развитие ф.к. и спорта Тульской области». Беседа на тему: «Олимпийские игры в Пекине». Штрафные броски, челночное ведение мяча с броском в кольцо. Ведение мяча без зрительного контроля, опека игрока. Ловля высоко летящего мяча, ведение мяча без зрительного контроля
		Теоретические сведения (2ч) Волейбол (3ч)	Беседа на тему: «Что понимается под ф.к. и почему она используется для укрепления здоровья?». ОТ№ Стойки и перемещения в волейболе, верхняя передача. Прием мяча снизу, верхняя передача через сетку во встречных колоннах. Передача в парах, прием мяча снизу, отраженный сеткой. Нижняя прямая подача, прием мяча через сетку, передача спиной вперед. Верхняя прямая подача, прием подачи двумя руками снизу Верхняя прямая подача, прием подачи. Отработка нападающего удара, прием двумя руками снизу. Скидки

			мяча вдоль сетки. Развитие скоростных качеств. Учебная игра в волейбол теория. Беседа на тему: «Что понимается под ОФП и как она влияет на трудовую деятельность».
		Легкая атлетика (4ч)	0Т№ . Старт с различных исходных положений, прыжки в длину с места. Упражнения на развитие силы, подтягивание на перекладине. Прыжки в длину с места. Подтягивание на перекладине, упражнения на скакалках Бег 20 м. Развитие силовых качеств. Челночный бег 10/10м, низкий старт. Упражнения на развитие скорости Тройной прыжок с разбега. Метание гранаты на дальность, прыжки с места. метание гранаты на дальность Прыжки с разбега, бег 100 м. Развитие скоростных качеств .Метание гранаты на дальность, передача эстафетной палочки.

АННОТАЦИЯ

Название рабочей программы	<i>Физическая культура</i>
Срок, на который разработана рабочая программа	<i>ООО – 5 лет</i>
Список приложений к рабочей программе	<p><i>Приложение 1. Календарно-тематическое планирование по предмету «Физическая культура»</i></p> <p><i>Приложение 2. Оценочные средства (оценочные материалы) и методические материалы рабочей программы по предмету «Физическая культура», применяемые в рамках текущего контроля успеваемости</i></p> <p><i>Приложение 3. Тематическое планирование для учащихся, нуждающихся в длительном лечении, детей-инвалидов</i></p>