

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Старо-Салманская основная общеобразовательная школа»
Алькеевского муниципального района Республики Татарстан

«Рассмотрено»
Руководитель МО

 / Фатхуллина М.Ф./
Протокол № 1 от

«15» августа 2019 г.

«Согласовано»
заместитель директора
по учебной работе
 /Фатхуллина М. Ф. /

«16» августа 2019 г.

«Утверждено»
Директор МБОУ
«Старо-Салманская ООШ»
 Шарипова Г. С. /
Приказ № 54 от
«16» августа 2019 г.

Рабочая программа
по предмету «Основы безопасности жизнедеятельности»

8- 9 классы

Составитель: учитель физической культуры
Гизатуллин Рифкать Шарифуллович

Принято на заседании
педагогического совета
Протокол № 2
от «16» августа 2019 г.

Содержание учебного предмета (5 класс)

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

1.2. Социально-психологические основы.

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

1.3. Культурно-исторические основы.

Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

1.4. Приемы закаливания.

Воздушные ванны (*теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные*). Солнечные ванны (*правша, дозировка*).

Волейбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу.

Баскетбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу.

1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Развитие силовых способностей и гибкости.

1.7. Легкоатлетические упражнения.

. Терминология легкой атлетики.

1.8. Лыжная подготовка.

Попеременный двухшажный ход; Одновременный бесшажный ход; Одновременный двухшажный ход; коньковый ход; спуски в основной стойке.

1.9 . Мини-футбол.

Стока игрока, передвижения; ведение удары по воротам;

1.10 Плавание.

кроль на груди в полном координации; повороты на груди и на спине.

Учебно-тематическое планирование

№	Разделы тем	Количество часов (уроков)
1.	Знания о физической культуре	2
2.	Легкая атлетика	14
3.	Гимнастика	14
4.	Подвижные игры с элементами баскетбола	7
5.	Спортивные игры Волейбол	15
6.	Лыжная подготовка	12
7.	Мини футбол	2
8.	Плавание	4
		70

Планируемые результаты

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

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.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

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;

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.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

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.

Мальчики					Девочки			
№	Упражнения	оценка				оценка		
		«5»	«4»	«3»		«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	160	140	130	Прыжок в длину с места (см)	155	135	120
2	Метание набивного мяча (см)	380	310	270	Метание набивного мяча (см)	350	275	235
3	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	11.0	11.2	11.4	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	11.3	11.4	12.0
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	70	60	55	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	100	50	30
5	Поднимание туловища за 1 мин.	38	32	28	Поднимание туловища за 1 мин.	28	23	15
6	Наклон вперёд сидя (см)	+9	+5	+3	Наклон вперёд сидя (см)	+12	+9	+6
7	Бег 60 м. (сек)	10.0	10.6	11.2	Бег 60 м (сек)	10.4	10.8	11.4
8	Метание малого мяча 150г (м)	34	27	20	Метание малого мяча 150г (м)	21	17	14
9	Подтягивание в висе (раз)	6	4	3	Подтягивание в висе лёжа (раз)	15	10	7
10	Ходьба на лыжах 1 км.	6.30	7.00	7.40	Ходьба на лыжах 1 км	7.00	7.30	8.10
11	Прыжок в длину с разбега (см)	3.40	3.00	2.60	Прыжок в длину с разбега (см)	300	260	220
12	Лазание по канату (м)	5	4	3	Лазание по канату (м)	4	3	2
13	Кросс 1500 м. (мин.,сек.)	8.50	9.30	10.00	Кросс 1500 м. (мин.,сек.)	9.00	9.40	10.30

Место предмета в учебном плане и УМК

Рабочая программа учебного предмета по физической культуре в 5 классе рассчитана на 35 учебных недель (2 часа в неделю), в год – 70 часов.

Рабочая программа ориентирована на использование учебника

1. Физическая культура. 5-7 классы, под редакцией В.И. Ляха, М., Просвещение, 2011
2. Лях, В. И. Физическое воспитание учащихся 10-11 кл. - М., 2012
3. Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л. Б. Кофмана. - М., 2010.
4. Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры / под ред. Э. Найминова. - М., 2013
5. Методика преподавания гимнастики в школе. - М, 2011.
6. Спортивные игры на уроках физкультуры / ред. О. Листов. - М., 2014.
7. Кузнецов. В. С, Колодницкий, Г. А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. - М., 2014

Календарно-тематический план (5 класс)

№	Тема урока	Количество часов	Дата проведения		Примечание
			По плану	фактический	
1.	Спринтерский бег, эстафетный бег Инструктаж по ТБ	1			
2.	Высокий старт (<i>до 10-15 м</i>), бег с ускорением (<i>40-50</i>	1			
3.	Бег на результат (<i>60 м</i>). Специальные беговые упражнения,	1			
4.	Прыжок в длину. Метание малого мяча. Теория. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.	1 1			
5.	Прыжок с 7-9 шагов разбега	1			
6.	Метание малого мяча в горизонтальную цель (<i>1 x 1</i>) с 5-6 м	1			
7.	ОРУ. Развитие выносливости	1			
8	Волейбол Стойка игрока	1			
9.	Передвижения в стойке	1			
10.	Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	1			
11.	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	1			
12.	Прием мяча снизу двумя руками над собой.	1			
13.	. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку	1			
14.	Мини-футбол. Стойка игрока. Передвижения.	1			
15.	Ведение, удары мяча по воротам	1			
16.	Баскетбол Стойка и передвижения игрока	1			
17.	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.	1			

18.	Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках.	1			
-----	---	---	--	--	--

2 четверть. Гимнастика.

19.	Висы. Строевые упражнения Инструктаж по ТБ	1			
20.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением	1			
21.	Подтягивания в висе. Подвижная игра	1			
22.	Подвижная игра «Прыжок за прыжком».	1			
23.	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Перестроения.	1			
24.	Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки	1			
25.	Акробатика Строевой шаг. Повороты на месте	1			
26.	Повороты на месте. Кувырок вперед.	1			
27.	Кувырки вперед и назад. ОРУ в движении	1			
28.	Повороты на месте. Кувырок вперед.	1			
29.	Кувырки вперед и назад. ОРУ в движении	1			
30.	Кувырки вперед и назад. ОРУ в движении	1			
31.	Стойка на лопатках	1			
32.	Эстафеты с обручем. ОРУ в движении.	1			

3 четверть Лыжная подготовка

33.	Техника лыжных ходов	1			
34.	Попеременный двухшажный ход	1			
35.	Одновременный двухшажный ход	1			
36.	Обучение конь-го хода без палок	1			
37.	Совер. конькового хода без палок	1			
38.	Подъём «ёлочкой».	1			
39.	Торможение «плугом».	1			
40.	Игры на лыжах попер. 2-х хода	1			

41.	Непрерывное передвижение до 3 км	1			
42.	Скользкий шаг.	1			
43.	Попеременный двухшажный ход.	1			
44.	Одновременный бесшажный ход	1			
45.	Волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке	1			
46.	Передача мяча двумя руками сверху вперед.	1			
47.	Встречные и линейные эстафеты	1			
48.	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	1			
49.	Эстафеты. Игра в мини-волейбол	1			
50.	Нижняя прямая подача с 3-6 м. Теория. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.	1			
51.	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку	1			
52.	Передача мяча двумя руками сверху в парах и тройках.	1			
53.	Эстафеты. Игра в мини-волейбол	1			

4 четверть

54.	Баскетбол Стойка и передвижения игрока.	1			
55.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости.	1			
56.	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока	1			
57.	Бросок одной рукой от плеча на месте. Игра в мини-баскетбол.	1			
58.	Бег в равномерном темпе <i>(1000 м).</i>	1			
59.	Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч) Высокий старт <i>(до 10-15 м),</i>	1			
60.	Бег с ускорением <i>(40-50 м),</i>	1			
61.	бег по дистанции. Специальные беговые упражнения.	1			
62.	Бег на результат <i>(60 м).</i> Специальные беговые упражнения,	1			
63.	Прыжок в длину. Метание малого мяча	1			
64.	Прыжок с 7-9 шагов разбега	1			
65.	Метание малого мяча в горизонтальную цель <i>(1 x 1)</i> с 5-6 м	1			
66.	Плавание. Инструктаж по ТБ при занятиях плаванием.	1			
67.	Промежуточная аттестация	1			
68.	Кроль на груди в полной координации	1			
69.	Кроль на груди с работой рук	1			

70.	Кроль на груди в полной координации	1			
-----	-------------------------------------	---	--	--	--

Содержание учебного предмета (6 класс)

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

1.2. Социально-психологические основы.

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма..

1.3. Культурно-исторические основы.

Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

1.4. Приемы закаливания.

Воздушные ванны (*теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные*). Солнечные ванны (*правила, дозировка*)..

1.5. Подвижные игры.

Волейбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу.

Баскетбол

. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу.

1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий.

1.7. Легкоатлетические упражнения.

. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике.

1.8. Лыжная подготовка

Попеременно 2 шажный , одновременно одношажный, коньковый ходы. Подъем ступающим шагом. Спуск наискось.

1.9. Мини-футбол

Техника передачи мяча. Обведение препятствий на скорость

1.10. Плавание

Имитационные упражнения на суше, работа рук и ног кролем. Прыжки в воду

Учебно-тематическое планирование

№	Разделы тем	Количество часов (уроков)
1.	Знания о физической культуре	2
2.	Легкая атлетика	10
3.	Гимнастика	12
4.	Подвижные игры с элементами баскетбола	14
5.	Спортивные игры Волейбол	16
6.	Лыжная подготовка	10
7.	Мини футбол	2
8.	Плавание	4
		70

Планируемые результаты

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

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.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

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.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

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.

Мальчики					Девочки			
№	Упражнения	оценка				оценка		
		«5»	«4»	«3»		«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	170	160	140	Прыжок в длину с места (см)	165	145	130
2	Метание набивного мяча (см)	430	350	305	Метание набивного мяча (см)	355	300	250
3	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	10.8	11.2	11.6	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	11.2	11.4	11.8

4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	90	80	70	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	100	60	40
5	Поднимание туловища за 1 мин.	40	35	30	Поднимание туловища за 1 мин.	30	25	18
6	Наклон вперёд сидя (см)	+9	+6	+4	Наклон вперёд сидя (см)	+12	+9	+6
7	Бег 60 м (сек)	9.8	10.4	11.1	Бег 60 м (сек)	10.3	10.6	11.2
8	Метание малого мяча 150г (м)	36	29	21	Метание малого мяча 150г (м)	23	18	15
9	Подтягивание в висе (раз)	6	4	2	Подтягивание в висе лёжа (раз)	14	9	7
10	Ходьба на лыжах 2 км	14.00	14.30	15.00	Ходьба на лыжах 2 км	14.30	15.00	15.30
11	Прыжок в длину с разбега (см)	360	330	270	Прыжок в длину с разбега (см)	330	280	230
12	Кросс 1500 м (мин.,сек.)	8.00	8.30	8.50	Кросс 1500 м. (мин.,сек.)	8.20	8.50	9.50
13	Бег 60 м (мин.,сек.)	9.8	10.4	11.1	Бег 60 м	10.3	10.6	11.2

Место предмета в учебном плане и УМК

Рабочая программа учебного предмета по физической культуре в 6 классе рассчитана на 35 учебных недель (2 часа в неделю), в год – 70 часов.

Рабочая программа ориентирована на использование учебника

1. Физическая культура. 5-7 классы, под редакцией В.И. Ляха, М., Просвещение, 2011
2. Лях, В. И. Физическое воспитание учащихся 10-11 кл. - М., 2012
3. Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л. Б. Кофмана. - М., 2010.
4. Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры / под ред. Э. Найминова. - М., 2013
5. Методика преподавания гимнастики в школе. - М, 2011.
6. Спортивные игры на уроках физкультуры / ред. О. Листов. - М., 2014.
7. Кузнецов. В. С, Колодницкий, Г. А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. - М., 2014

Календарно-тематический план (6 класс)

№ урока	Тема урока	количество уроков	Дата проведения		
			По плану	фактический	
1.	Спринтерский бег, эстафетный бег Инструктаж по ТБ	1			
2.	Финиширование. Высокий старт	1			
3.	ОРУ. Эстафеты.	1			
4.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча. Теория Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.	1			
5.	Метание теннисного мяча на заданное расстояние.	1			
6.	Бег на средние дистанции Бег (1000 м) . Бег по дистанции	1			
7.	Волейбол. Стойки и передвижения игрока	1			
8.	Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой.	1			
9.	Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках	1			
10.	Прием мяча снизу двумя руками в парах	1			
11.	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку	1			
12.	Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону.	1			
13.	Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону	1			
14.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1			
15.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1			
16.	Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	1			
17.	Мини-футбол. Стойки и передвижения игрока. техника ведения мяча	1			
18.	техника передачи мяча	1			

2 четверть. Гимнастика.

19.	Висы. Строевые упражнения	1			
20.	Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь.	1			
21.	Вис лежа. Вис присев.	1			
22.	Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь.	1			
23.	ОРУ с обручем. Эстафеты	1			
24.	Акробатика. Лазание	1			
25.	Два кувырка вперед слитно	1			
26.	«Мост» из положения стоя <i>(с помощью)</i> .	1			
27.	Комбинация из разученных приемов.	1			
28.	Выполнение комбинации. ОРУ с мячом.	1			
29.	Лазание по канату в два приема.	1			
30.	Лазание по канату в два приема.	1			
31.	Баскетбол. Стойки и передвижения игрока.	1			
32.	Ведение мяча в средней стойке на месте.	1			

3 четверть Лыжная подготовка (18 ч)

33.	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА Скольльзящий шаг	1			
34.	Попеременный двухшажный ход	1			
35.	Одновременный бесшажный ход	1			
36.	Спуск наискось	1			
37.	Подъём ступающим шагом	1			
38.	Торможение упором	1			
39.	Непрерывное передвижение до 2 км	1			

40.	Скользкий шаг	1			
41.	Попеременный двухшажный ход	1			
42.	Одновременный бесшажный ход	1			
43.	Волейбол. Стойки и передвижения игрока	1			
44.	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку	1			
45.	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку	1			
46.	Нижняя прямая подача мяча.	1			
47.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1			
48.	Прямой нападающий удар.	1			
49.	Баскетбол. Стойки и передвижения игрока. Теория Защитные свойства организма и профилактика спелствами физической культуры	1			
50.	Ведение мяча в низкой стойке.	1			
51.	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча	1			
52.	Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением.	1			
53.	Передача мяча двумя руками от головы в парах.	1			

4 четверть

54.	Бросок мяча одной рукой от плеча	1			
55.	Ведение мяча с изменением направления.. Передача мяча двумя руками от головы в парах на месте и в движении	1			
56.	Перехват мяча	1			
57.	Бросок одной рукой	1			
58.	Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении.	1			
59.	Бросок одной рукой от плеча после остановки	1			
60.	Позиционное нападение (3х3)	1			
61.	Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег. Высокий Старт (15-30 м).	1			
62.	Стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м).	1			
63.	Специальные беговые упражнения. ОРУ	1			

64.	Бег (60 м) на результат.	1			
65	Метание малого мяча	1			
66.	Промежуточная аттестация	1			
67.	Плавание Инструктаж по ТБ при занятиях в открытом водоеме плаванием.	1			
68.	Повороты на груди и на спине.	1			
69	Игры с прыжками в воду	1			
70	Подвижные игры на воде.	1			

Содержание учебного предмета (7 класс)

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.

1.2. Социально-психологические основы.

Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств.

1.3. Культурно-исторические основы.

.Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека.

1.4. Приемы закаливания.

Водные процедуры (*обтирание, душ*), купание в открытых водоемах.

1.5. Подвижные игры.

Волейбол

. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.

Баскетбол

. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.

1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

1.7. Легкоатлетические упражнения.

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике.

1.8. Лыжная подготовка

Попеременно 2 шажный, одновременные, коньковый ходы. Техника спуска, поворота «плугом».

1.9. Мини-футбол

Удары по воротам. Остановка и обработка мяча.

1.10. Плавание

Спад в воду. Кроль на груди и на спине.

Учебно-тематическое планирование

№	Разделы тем	Количество часов (уроков)
1.	Знания о физической культуре (в процессе занятий)	3
2.	Легкая атлетика	19
3.	Гимнастика	18
4.	Баскетбол	24
5.	Волейбол	20
6.	Лыжная подготовка	14
7.	Мини футбол	3
8.	Плавание	7
		105

Планируемые результаты

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

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.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

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.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

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.

Место предмета в учебном плане и УМК

Предмет «Физическая культура» изучается в 7 классе из расчета 3 часа в неделю, итого 105 часов.

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889.

2. Лях, В. И. Физическое воспитание учащихся 10-11 кл. - М., 2012

3. Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л. Б. Кофмана. - М., 2010.

4. Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры / под ред. Э. Найминова. - М., 2013

5. Методика преподавания гимнастики в школе. - М., 2011.

6. Спортивные игры на уроках физкультуры / ред. О. Листов. - М., 2014.

7. Кузнецов. В. С, Колодницкий, Г. А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. - М., 2014

8. Физическая культура. 5-7 классы, под редакцией В.И. Ляха, М., Просвещение, 2011

Календарно-тематический план (7 класс)

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения		Примечание
			по плану	фактически	
1.	Спринтерский бег, эстафетный бег Высокий старт (20-40 м).	1			
2.	ТЕОРИЯ Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных тактов. Стартовый разгон. Высокий старт	1			
3.	Бег по дистанции (50-60 м)	1			

4.	Финиширование. Линейная эстафета	1			
5.	Бег на результат (60 м)	1			
6.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча	1			
7.	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание.	1			
8.	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов, приземление	1			
9.	Прыжок в длину на результат	1			
10.	Бег на средние дистанции	1			
11.	Правила соревнований в беге на средние дистанции	1			
12.	ВОЛЕЙБОЛ. Стойки и передвижения игрока	1			
13.	Передача мяча сверху	1			
14.	Нижняя прямая подача мяча.	1			
15.	Игра по упрощенным правилам.	1			
16.	Передача мяча сверху	1			
17.	Эстафеты.	1			
18.	ТЕОРИЯ. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека. Игра по упрощенным правилам	1			
19.	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку	1			
20.	Прием мяча снизу двумя руками через сетку.	1			
21.	Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	1			
22.	Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	1			
23.	Нападающий удар после подбрасывания	1			
24.	Комбинации (прием - передача -удар).	1			
25.	МИНИ – ФУТБОЛ. Удары по воротам	1			
26.	Остановка и обработка мяча	1			
27.	Техника пенальти	1			

2 четверть. ГИМНАСТИКА

28.	Висы. Строевые упражнения Инструктаж по ТБ	1			
29.	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!».	1			
30.	Подъем переворотом в упор, передвижение в висе	1			
31.	Выполнение ОРУ с гимнастической палкой	1			
32.	Подтягивания в висе	1			

33.	Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке	1			
34.	ТЕОРИЯ. Водные процедуры (<i>обтирание, души</i>), купание в открытых водоемах. Опорный прыжок.	1			
35.	Опорный прыжок способом «согнув ноги»	1			
36.	Прыжок способом «ноги врозь»	1			
37.	комплекса ОРУ с обручем	1			
38.	Опорный прыжок способом «согнув ноги»	1			
39.	ОРУ с обручем. Эстафеты.	1			
40.	Акробатика. Лазание	1			
41.	Кувырок вперед в стойку на лопатках	1			
42.	Кувырок назад в полушпагат.	1			
43.	«Мост» из положения стоя без помощи	1			
44.	Лазание по шесту в три приема	1			
45.	Эстафеты.	1			
46.	БАСКЕТБОЛ Передвижения игрока				
47.	Повороты с мячом.	1			

3 четверть. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

48.	Инструктаж по ТБ Лыжные ходы Скользящий шаг.	1			
49.	Попеременный двухшажный ход	1			
50.	Одновременный бесшажный ход	1			
51.	Одновременный двухшажный ход	1			
52.	Коньковый ход без палок	1			
53.	Техника спуска	1			
54.	Техника подъема	1			
55.	Поворот «плугом»	1			
56.	Игры на лыжах	1			
57.	Непрерывное передвижение до 3 км.	1			
58.	Лыжные ходы	1			
59.	Схема движения. Стойка.	1			
60.	Стойка. Работа рук. Работа ног	1			
61.	Спуски и подъёмы	1			

62.	ВОЛЕЙБОЛ. Передача мяча сверху				
63.	Прием мяча снизу	1			
64.	Нижняя прямая подача мяча.	1			
65.	Нижняя прямая подача мяча	1			
66.	Нижняя прямая подача мяча	1			
67.	Нападающий удар после подбрасывания партнером.	1			
68.	Тактика свободного нападения.	1			
69.	БАСКЕТБОЛ. Игра по упрощенным правилам	1			
70.	Повороты с мячом	1			
71.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока	1			
72.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	1			
73.	Передачи мяча с отскоком	1			
74.	Передачи мяча с сопротивлением игрока	1			
75.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока	1			
76.	Передачи мяча двумя руками	1			

4 четверть.

77.	БАСКЕТБОЛ. Передвижений и остановка	1			
78.	Передача мяча в тройках со сменой места	1			
79.	Передача мяча в тройках со сменой места	1			
80.	Бросок мяча в движении одной рукой	1			
81.	Передача мяча в тройках со сменой места	1			
82.	Бросок мяча в движении одной рукой	1			
83.	Игровые задания (2 х 2, 3 х 2). Учебная игра.	1			
84.	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением	1			
85.	Игровые задания (3 х 1, Учебная игра.	1			
86.	Развитие координационных способностей.	1			
87.	Игровые задания , 3 х 2).	1			
88.	Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча	1			
89.	Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча	1			
90.	Нападение быстрым прорывом (2 х 1 , 3 х 1).	1			

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

91.	Спринтерский бег, эстафетный бег Высокий старт (20-40м).	1			
92.	Челночный бег (3 x 10).	1			
93.	Бег по дистанции (50-60м).	1			
94..	Эстафеты. Специальные беговые упражнения	1			
95	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10).	1			
96.	Финиширование. Эстафеты	1			
97.	Бег на результат (60 м).	1			
98.	Спец. беговые упражнения.	1			
99.	ПЛАВАНИЕ Инструктаж по ТБ при занятиях в открытом водоеме плаванием	1			
100.	Повороты на груди и на спине.	1			
101.	ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ	1			
102.	Прыжки в воду	1			
103	Игры с прыжками в воду	1			
104.	Видеоролик. Прыжки в воду	1			
105.	Игры с мячом	1			

Содержание учебного предмета (8 класс)

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

1.2. Социально-психологические основы.

Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

1.3. Культурно-исторические основы.

Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека.

1.4. Приемы закаливания.

ТЕОРИЯ Водные процедуры (*обтирание, душ*), купание в открытых водоемах.

1.5. Спортивные игры.

Волейбол: Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

Баскетбол: Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий.

1.7. Легкоатлетические упражнения.

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.

1.8. Лыжная подготовка

Попеременно 2 шажный, одновременные, коньковый ходы. Подъемы и спуски.

1.9. Мини-футбол

Техника дальних ударов. Техника ведения игры.

1.10. Плавание

Плавании способом «брасс». Погружение в воду.

Учебно-тематическое планирование

№	Разделы тем	Количество часов (уроков)
1.	Знания о физической культуре (в процессе урока)	3
2.	Легкая атлетика	19
3.	Гимнастика	18
4.	Баскетбол	24
5.	Волейбол	18
6.	Лыжная подготовка	16
7.	Мини футбол	3
8.	Плавание	7
		105

Планируемые результаты

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

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.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

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.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

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.

Мальчики					Девочки			
№	Упражнения	оценка				оценка		
		«5»	«4»	«3»		«5»	«4»	«3»
1	Бег 60 м (сек)	8.8	9.7	10.5	Бег 60 м (сек)	9.7	10.2	10.7
2	Бег 2000 м (мин.,сек.)	10.00	10.40	11.40	Бег 2000 м (мин.,сек.)	11.00	12.40	13.50
3	Прыжок в длину с разбега (см)	410	370	310	Прыжок в длину с разбега (см)	360	310	260
4	Метание малого мяча 150 г	42	37	28	Метание малого мяча 150г	27	21	17
5	Ходьба на лыжах 3км	18.00	19.00	20.00	Ходьба на лыжах 3км	20.00	21.00	23.00
6	Кросс 3000 м (мин.,сек.)	16.30	17.30	18.30	Кросс 2000 м (мин.,сек.)	12.30	13.30	14.30
7	Метание набивного мяча (см)	565	435	395	Метание набивного мяча (см)	480	390	340
8	Наклон вперед сидя (см)	10	9	6	Наклон вперед сидя (см)	16	12.0	80
9	Прыжки через скакалку 1 мин.	110	105	100	Прыжки через скакалку 1 мин.	125	80	50
10	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	10.2	10.5	10.7	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	10.6	10.8	11.3
11	Поднимание туловища	48	43	35	Поднимание туловища	33	25	20
12	Подтягивание в висе (раз)	9	6	4	Подтягивание в висе лёжа	15	9	6
13	Прыжок в длину с места	190	170	150	Прыжок в длину с места	180	160	140

Место предмета в учебном плане и УМК

1. Предмет «Физическая культура» изучается в 8 классе из расчета 3 часа в неделю, итого 105 часов. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889.
2. Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л. Б. Кофмана. - М., 2012.
3. Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры / под ред. Э. Найминова. - М., 2011.
4. Методика преподавания гимнастики в школе. - М, 2013.
5. Спортивные игры на уроках физкультуры / ред. О. Листов. - М., 2014.
6. Кузнецов. В. С, Колодницкий, Г. А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. - М., 2012.
7. Физическая культура. 8-9 классы, под редакцией В.И. Ляха, М., Просвещение, 2011

Календарно-тематический план (8 класс)

№ урока	Тема урока	Кол – во часов	Дата проведения		
			по плану	фактич	
1.	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Инструктаж по Т/Б. Спринтерский бег, эстафетный бег	1			
2.	ТЕОРИЯ Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Низкий старт (30-40 м).	1			

3.	Бег ПО дистанции (70-80 м).	1			
4.	Финиширование. Эстафетный бег	1			
5.	Эстафетный бег. ОРУ	1			
6.	Специальные беговые упражнения.	1			
7.	Прыжок в длину способом «с согнутой ногой». Метание мяча	1 1			
8.	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание	1			
9.	Прыжок в длину. Фаза полета. Приземление	1			
10.	Прыжок в длину на результат	1			
11.	Бег на средние дистанции	1			
12.	Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Липпа»	1			
13.	ВОЛЕЙБОЛ. Стойки и передвижения игрока	1			
14.	теория Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Стойки и передвижения игрока	1			
15.	Передача мяча над собой во встречных колоннах.	1			
16.	Комбинации из разученных перемещений.	1			
17.	Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку	1			
18.	Комбинации из разученных перемещений	1			
19.	Нижняя прямая подача, прием подачи	1			
20.	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача	1			
21.	Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1			
22.	Верхняя передача мяча в парах через сетку.	1			
23.	Отбивание мяча кулаком через сетку	1			
24.	Отбивание мяча кулаком через сетку	1			
25.	МИНИ – ФУТБОЛ. Техника дальних ударов	1			
26.	Тренировочная игра 1-5-3, 4-4-2, 3-5-2.	1			
27.	Тактика ведения игры	1			
28.	ГИМНАСТИКА. Висы. Строевые упражнения Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики	1			
29.	теория Значение нервной системы в управлении движениями и	1			
30.	Подтягивания в висе	1			
31.	Строевые упражнения	1			

32.	Упражнения на гимнастической скамейке	1			
33.	Техника выполнения подъема переворотом	1			
34.	Опорный прыжок. Строевые упражнения	1			
35.	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1			
36.	Повороты направо	1			
37.	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1			
38.	Прыжок боком с поворотом на 90°	1			
39.	ОРУ с мячами. Эстафеты.	1			
40.	Акробатика, лазание Кувырок назад, стойка ноги врозь	1			
41.	Длинный кувырок	1			
42.	Мост и поворот в упор на одном колене	1			
43.	ОРУ с мячом.	1			
44.	Лазание по канату и шесту в два-три приема	1			
45.	Развитие силовых способностей.	1			
46.	БАСКЕТБОЛ Передвижение и остановка игрока.	1			
47.	Ведение мяча с пассивным сопротивлением	1			
48.	Бросок двумя руками	1			
49.	Передачи мяча двумя руками	1			

50.	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА ТБ на уроках лыжной подготовки Техника лыжных ходов	1			
51.	Попеременный двухшажный ход	1			
52.	Одновременный бесшажный ход	1			
53.	Одновременный двухшажный ход	1			
54.	Коньковый ход без палок	1			
55.	Изменение стоек спуска	1			
56.	Подъём скользящим шагом	1			
57.	Поворот «плугом».	1			
58.	Игры на лыжах	1			
59.	Непрерывное передвижение	1			
60.	Скользящий шаг	1			
61.	Попеременный двухшажный ход	1			
62.	Одновременный бесшажный ход	1			

63.	Спуски и подъёмы	1			
64.	Зачет. Прохождение дистанции 4 км	1			
65.	Зачет. Лыжные ходы	1			
66.	ВОЛЕЙБОЛ Стойки и передвижения игрока	1			
67.	Комбинации из разученных перемещений.	1			
68.	Передача мяча над собой	1			
69.	Нижняя прямая подача	1			
70.	Прием подачи	1			
71.	Отбивание мяча кулаком через сетку	1			
72.	БАСКЕТБОЛ. Бросок двумя руками от груди на месте				
73.	Сочетание приемов передвижений и остановок	1			
74.	Ведение мяча	1			
75.	Бросок двумя руками	1			
76.	Ведение мяча с сопротивлением.	1			
77.	Бросок одной рукой от плеча	1			
78.	Личная защита. Учебная игра	1			

79.	Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением.	1			
80.	Передача одной рукой от плеча в движении в тройках	1			
81.	Штрафной бросок.	1			
82.	Бросок одной рукой	1			
83.	Сочетание приемов ведения, передачи, броска.	1			
84.	Позиционное нападение со сменой места	1			
85.	Быстрый прорыв(2 х 1 , 3 х 2	1			
86.	Взаимодействие двух игроков через заслон	1			
87.	Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1			
88.	Быстрый прорыв(3 х 1, 3 х 2, 4 х 2	1			
89.	Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон.	1			

90.	Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением.	1			
91.	Учебная игра. Развитие координационных способностей	1			
92.	Спринтерский бег, эстафетный бег	1			
93.	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-				
94.	Бег по дистанции (70-80м).	1			
95.	Бег по дистанции (70—80м). Финиширование	1			
96.	Бег на результат (60 м)	1			
97.	Прыжок в высоту. Метание малого мяча	1			
98.	Метание малого мяча	1			
99.	ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ	1			
100.	ПЛАВАНИЕ Инструктаж по ТБ при занятиях в открытом водоеме	1			
101.	Кроль на груди, кроль на спине	1			
102.	Брасс на груди. Работа рук.	1			
103.	Брасс на груди. Работа ног	1			
104.	Брасс на груди. Совершенствование работы рук и ног	1			
105.	Кроль на спине, на груди.	1			

Содержание учебного предмета (9 класс)

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

1.2. Социально-психологические основы.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

1.3. Культурно-исторические основы.

Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

1.4. Приемы закаливания.

Пользование баней.

1.5. Подвижные игры.

Волейбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

1.6. Баскетбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

1.7. Гимнастика с элементами акробатики.

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий

1.8. Легкоатлетические упражнения.

. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

1.9. Лыжная подготовка

1.10. Мини-футбол

1.11 Плавание

Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов
1	Базовая часть	75
1.1	Основы знаний о физической культуре (в процессе уроков)	
1.2	Спортивные игры (волейбол)	19
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкая атлетика	21
1.5	Лыжная подготовка	18

1.6	Мини-футбол	3
1.7	плавание	4
2	Вариативная часть	19
2.1	Баскетбол	19
	Итого	102

Планируемые результаты

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

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;

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.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

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.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

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.

Мальчики					Девочки			
№	Упражнения	оценка				оценка		
		«5»	«4»	«3»		«5»	«4»	«3»
1	Бег 60 м (сек)	8.4	9.2	10.0	Бег 60 м (сек)	9.4	10.0	10.5
2	Бег 2000 м (мин.,сек.)	9.20	10.00	11.00	Бег 2000 м (мин.,сек.)	10.20	12.00	13.00
3	Прыжок в длину с разбега (см)	430	380	330	Прыжок в длину с разбега (см)	370	330	290
4	Метание малого мяча 150 г	45	40	31	Метание малого мяча 150г	28	23	18
5	Ходьба на лыжах 3км	17.30	18.00	19.00	Ходьба на лыжах 3км	19.30	20.00	21.30
6	Кросс 3000 м (мин.,сек.)	15.30	16.30	17.30	Кросс 2000 м (мин.,сек.)	11.30	12.30	13.30
7	Метание набивного мяча	695	530	430	Метание набивного мяча	545	445	385
8	Наклон вперед сидя (см)	+11	+9	+6	Наклон вперед сидя (см)	+16	+14	+11
9	Прыжки через скакалку	120	115	110	Прыжки через скакалку	130	90	60
10	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	9.9	10.2	10.5	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	10.4	10.8	11
11	Поднимание туловища	50	45	35	Поднимание туловища	35	25	20
12	Подтягивание в висе (раз)	10	8	7	Подтягивание в висе лёжа	15	9	4
13	Прыжок в длину с места	200	180	160	Прыжок в длину с места	180	160	140

Место предмета в учебном плане и УМК

1. Предмет «Физическая культура» изучается в 9 классе из расчета 3 часа в неделю, итого 102 часа. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889.
2. Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л. Б. Кофмана. - М., 2012.
3. Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры / под ред. Э. Найминова. - М., 2011.
4. Методика преподавания гимнастики в школе. - М, 2013.
5. Спортивные игры на уроках физкультуры / ред. О. Листов. - М., 2014.
6. Кузнецов. В. С, Колодницкий, Г. А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. - М., 2012.
7. Физическая культура. 8-9 классы, под редакцией В.И. Ляха, М., Просвещение, 2011