Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение средняя общеобразовательная школа с.Месели муниципального района

Аургазинский район Республики Башкортостан

РАССМОТРЕНО: СОГЛАСОВАНО: УТВЕРЖДАЮ

на заседании МО Координатор ВР Директор школы

Руководитель МО \_\_\_\_\_\_\_/ С.Н Иванова/ \_\_\_\_\_\_\_/Н.А Иванов

О.И Григорьева. «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_2019 приказ № \_\_\_

Протокол «\_\_\_» \_\_\_\_\_2019 «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_2019

**Рабочая программа**

**Предмет Физическая Культура**

**Класс 5-9**

**(ФГОС)**

**Уровень Основное общее образование**

**Всего часов 338**

Разработана

Тиллаходжаевым Азизом Ниматуллаевичем

Учителем физической культуры

Высшей квалификационной категории

с. Месели 2019г.

**1.Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 5 - 9 классов основного общего образования разработана на основе

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010г. №1897с изменениями от 29.12.2014г. № 1644 от 31.12.2015г. № 1577.

- Федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014г.№253 с изменениями от 08.06.2015г.№576, от 28.12.2015г.№ 1529, от 26.01.2016г.,№38, от 21.04.2016г. № 459, от 05.05.2017г. № 629., от 28.12.2018г. № 345.

- Федерального закона «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. от 21.04 2011г.).

- Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года №273 – ФЗ (с изменениями и дополнениями).

- Приказ Минобрнауки РФ от 30 августа 2010 года №1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам-образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»

- Методических рекомендаций Департамента государственной политики в сфере общего образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 02.12.2015 года №08 – 1447 по механизму учёта результатов выполнения нормативов ВФСК «ГТО» по осуществлению текущего контроля и промежуточной аттестации учащихся по учебному предмету «Физическая культура».

- Указа Президента Российской Федерации «О Всероссийском физкультурном – спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 24 марта 2014 г. №172.

- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;

- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

- Приказа Минобрнауки РФ от 20.06.2017г. №581 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников».

- Основной образовательной программы основного общего образования МОБУ СОШ с. Васильевка, утверждённой приказом директора от 23.08.2015г. № 79

- Положения о рабочей программе МОБУ СОШ с. Васильевка с изменениями и дополнениями от 24 августа 2016г. № 90.

- Устава МОБУ СОШ с. Васильевка, утверждённый 18 марта 2015г.

- Программы по физической культуре для основного общего образования 5-9 классы, под редакцией А.П.Матвеева, Москва, «Просвещение», 2013 год

*Учебники:*

Физическая культура 5 класс А.П. Матвеев, Москва «Просвещение» 2014 г.

Физическая культура 6 – 7 класс А.П. Матвеев, Москва «Просвещение» 2016 г.

Физическая культура 8 – 9 класс А.П. Матвеев, Москва «Просвещение» 2018 г.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных учреждений, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательном процессе.

***Целью*** школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется и определяет направленность общеобразовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре в основной школе ориентируется на решение следующих **задач:**

* укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
* формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
* формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
* обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
* воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников по физической культуре, настоящая программа в своём предметном содержании направлена на:

* реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
* реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
* соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
* расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
* усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Программа рассчитана на 5 лет обучения.

Согласно Базисному учебному плану основного общего образования на обязательное изучение всех учебных тем программы по физической культуре отводится 340 ч, из расчёта 2 ч в неделю с V по IX классы.

При составлении рабочей программы произведена корректировка примерной и авторской программы, данные изменения вызваны из-за отсутствия условий для изучения программного материала "Плавание", Часы, отведенные на этот раздел отданы на усиление раздела "Легкая атлетика" и "Спортивные игры". В случае неблагоприятных погодных условий занятия лыжной подготовкой заменяются: кроссовой подготовкой, ОФП, спортивными играми, программы в ходе учебного процесса может меняться местами изучения. При этом обязательный минимум федерального государственного образовательного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры изучается в полном объеме.

Для повышения двигательной активности широко применяется игровой и соревновательный методы.

Этнокультурная направленность реализуется на уроках в виде башкирских народных игр, а начиная с 7 класса, на уроках единоборств дополнительно изучаются элементы национальной борьбы куреш.

**В основной школе рекомендуются три типа уроков физической культуры:** с образовательно-познавательной направленностью; с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью. Эти уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные уроки (когда на уроке решается несколько педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

*На уроках с образовательно-познавательной направленностью*обучающиеся приобретают необходимые знания, знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются умениям их планирования, проведения и контроля. На этих уроках обучающиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы и методические разработки учителя.

*Уроки с образовательно-обучающей направленностью*используются преимущественно для обучения умениям и навыкам материала базовых видов спорта. На этих же уроках осваиваются также знания, которые относятся к предмету обучения (например, терминология избранной спортивной игры, техника выполнения соответствующих приёмов, тактика игры и т. п.).

*Уроки с образовательно-тренировочной направленностью* проводятся по типу целенаправленной физической подготовки. Иначе говоря, здесь решаются задачи направленного развития (тренировки) кондиционных и координационных способностей.

**Программой предусмотрено проведение:**

Предварительный контроль: проводится в начале учебного года.

Текущий: проводится на каждом занятии самими обучающимися (самоконтроль) и учителем.

Оперативный; проводится учителем при возникшей необходимости (пульс, самочувствие, давление).

Этапный: проводится для получения сведений о тренировочном эффекте за месяц.

Итоговый: проводится в конце учебного года.

**Структура и содержание программы.** Согласно концепции развития содержания образования в области физической культуры, учебным предметом образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение школьниками данной деятельности позволяет им не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать основные психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, воспитывать творческие способности и самостоятельность.

в соответствии со структурой двигательной ( физкультурной) деятельности, программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности (операциональный компонент деятельности) и «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

**Раздел «Знания о физической культуре»** соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и её развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

**Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** содержит задании, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя такие темы, как «Организация и проведение занятий физической культурой» и « оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

**Раздел «Физическое совершенствование»** наиболее значительный по объёму учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя ряд основных тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», **«**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно - ориентированная физкультурная деятельность».

*Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность»* ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и нарушения в состоянии здоровья.

*Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»* ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнениями двигательные действии из базовых видов спорта ( гимнастика с основами акробатики, лёгкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение содержанием базовых видов раскрывается в программе в конструкции их активного использования в организации активного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях.

*Тема « Прикладно - ориентированная физкультурная деятельность»* ставит своей задачей подготовить школьников к предстоящей жизнедеятельности, качественному освоению различных массовых профессий. Решение данной задачи предлагается осуществить посредством обучения учащихся выполнять жизненно важные навыки и умения различными способами, в разных вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать своё образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

*Тема «Физическая подготовка»* предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит относительно самостоятельный характер, поскольку своим содержанием должна входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т.д.). Такое изложение материала позволяет отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

**2.Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

**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) деятельность, накоплении знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

* воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
* формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
* развитие морального сознания и компетенции в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
* формирование коммуникативной компетенции в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
* формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

**Метапредметные результаты** характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых учащемуся и каждому современному человеку. Это:

* умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
* умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
* умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
* умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
* владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
* умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно вбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать вводы;
* умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
* умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе; находить общее решение и развешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
* формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (ИКТ – компетенции);
* формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

**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, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Предметные результаты отражают:

* понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
* овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
* приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
* расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств; оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
* формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

***Знания о физической культуре***

Выпускник научится:

• рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

• понимать, что такое допинг, раскрывать основы антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия принятия допинга;

• раскрывать 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;

• разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

• 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.

Выпускник получит возможность научиться:

• характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

• характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного Движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;

• определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

***Способы двигательной (физкультурной) деятельности***

Выпускник научится;

• использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

• составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

• классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

• тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий

физической подготовкой;

• взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

• вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

• проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

• проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа

***Физическое совершенствование***

Выпускник научится:

• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

• выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

• выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

• выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

• выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из изученных способов;

• выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

• выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

• выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

• преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

• осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**Уровень физической подготовки учащихся 5 класс**:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | мальчики | | | девочки | | |
| 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| Бег 30 метров | 6.2 | 5.8 | 5.0 | 6.8 | 6.0 | 5.4 |
| Бег 60 метров | 11.6 | 10.8 | 10.2 | 12.0 | 11.0 | 10.7 |
| Бег 1000 метров | 7.0 | 6.0 | 5.0 | 7.30 | 6.30 | 5.30 |
| Челночный бег 3\*10м | 9.8 | 9.0 | 8.4 | 10. | 9.4 | 8.8 |
| Прыжки в длину с места | 125 | 145 | 160 | 110 | 130 | 155 |
| Прыжки в длину с разбега | 2.50 | 3.00 | 3.30 | 2.20 | 2.50 | 2.90 |
| Прыжки в высоту | 80 | 95 | 105 | 70 | 80 | 95 |
| Прыжки через скакалку за 1 минуту | 30 | 50 | 60 | 40 | 60 | 70 |
| Метание мяча | 20 | 27 | 34 | 14 | 17 | 21 |
| Подтягивание на высокой перекладине | 3 | 4 | 6 | - | - | - |
| Подтягивание на низкой перекладине |  |  |  | 8 | 10 | 15 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа | 18 | 20 | 23 | 9 | 11 | 12 |
| гибкость | 3 | 6 | 10 | 4 | 7 | 12 |
| Поднимание туловища из положения лежа | 20 | 24 | 28 | 18 | 22 | 26 |
| Лыжные гонки 1000метров | 7.30 | 7.00 | 6.30 | 8.10 | 7.30 | 7.00 |
| Лыжные гонки 2000 метров |  | без | учета | времени | - | - |

**Уровень физической подготовки учащихся 6 класс**:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | мальчики | | | девочки | | |
| 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| Бег 30 метров | 6.0 | 5.6 | 5.0 | 6.6 | 5.8 | 5.2 |
| Бег 60 метров | 11.5 | 10.8 | 10.2 | 11.8 | 10.9 | 10.5 |
| Бег 1000 метров | 6.8 | 5.8 | 5.0 | 7.20 | 6.20 | 5.20 |
| Челночный бег 3\*10м | 9.6 | 8.8 | 8.2 | 9.8 | 9.2 | 8.6 |
| Прыжки в длину с места | 128 | 150 | 168 | 115 | 135 | 160 |
| Прыжки в длину с разбега | 2.50 | 3.00 | 3.30 | 2.20 | 2.50 | 2.90 |
| Прыжки в высоту | 85 | 100 | 110 | 75 | 85 | 100 |
| Прыжки через скакалку за 1 минуту | 50 | 80 | 100 | 60 | 85 | 105 |
| Метание мяча | 24 | 29 | 36 | 16 | 19 | 23 |
| Подтягивание на высокой перекладине | 4 | 5 | 7 | - | - | - |
| Подтягивание на низкой перекладине |  |  |  | 10 | 15 | 18 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа | 20 | 23 | 25 | 11 | 13 | 15 |
| гибкость | 4 | 8 | 12 | 7 | 12 | 16 |
| Поднимание туловища из положения лежа | 24 | 28 | 30 | 22 | 26 | 28 |
| Лыжные гонки 1000метров | 7.30 | 7.00 | 6.30 | 8.10 | 7.30 | 7.00 |
| Лыжные гонки 2000 метров |  | без | учета | -времени | - | - |

**Уровень физической подготовки учащихся 7 класс:**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | мальчики | | | девочки | | |
| 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| Бег 30 метров | 5.6 | 5.2 | 4.8 | 6.2 | 5.5 | 5.0 |
| Бег 60 метров | 11.2 | 10.6 | 10.0 | 11.6 | 10.6 | 10.3 |
| Бег 1000 метров | 6.4 | 5.5 | 4.8 | 7.00 | 6.10 | 5.30 |
| Челночный бег 3\*10м | 9.2 | 8.4 | 8.0 | 9.6 | 9.0 | 8.4 |
| Прыжки в длину с места | 130 | 158 | 170 | 120 | 140 | 165 |
| Прыжки в длину с разбега | 2.55 | 3.10 | 3.40 | 2.30 | 2.60 | 3.00 |
| Прыжки в высоту | 90 | 105 | 115 | 80 | 90 | 105 |
| Прыжки через скакалку за 1 минуту | 65 | 90 | 110 | 70 | 90 | 115 |
| Метание мяча | 29 | 36 | 40 | 17 | 20 | 25 |
| Подтягивание на высокой перекладине | 5 | 7 | 8 | - | - | - |
| Подтягивание на низкой перекладине |  |  |  | 10 | 15 | 18 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа | 23 | 25 | 27 | 13 | 15 | 18 |
| гибкость | 6 | 9 | 14 | 9 | 14 | 16 |
| Поднимание туловища из положения лежа | 24 | 28 | 30 | 22 | 26 | 28 |
| Лыжные гонки 2000метров | 14.30 | 14.00 | 11.30 | 15.00 | 14.30 | 12.00 |
| Лыжные гонки 3000 метров |  | без | учета | -времени | - | - |

**Уровень физической подготовки учащихся 8 класс**:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | мальчики | | | девочки | | |
| 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| Бег 30 метров | 5.4 | 5.0 | 4.6 | 6.0 | 5.2 | 5.0 |
| Бег 60 метров | 11.0 | 10.4 | 10.0 | 11.4 | 10.4 | 10.0 |
| Бег 1000 метров | 6.00 | 5.20 | 4.50 | 6.50 | 6.00 | 5.20 |
| Челночный бег 3\*10м | 9.0 | 8.2 | 7.8 | 9.4 | 8.8 | 8.2 |
| Прыжки в длину с места | 150 | 170 | 190 | 130 | 160 | 175 |
| Прыжки в длину с разбега | 2.60 | 3.20 | 3.60 | 2.40 | 2.90 | 3.10 |
| Прыжки в высоту | 100 | 115 | 125 | 90 | 100 | 115 |
| Прыжки через скакалку за 1 минуту | 80 | 105 | 120 | 95 | 105 | 125 |
| Метание мяча | 27 | 34 | 42 | 17 | 21 | 27 |
| Подтягивание на высокой перекладине | 6 | 7 | 10 | - | - | - |
| Подтягивание на низкой перекладине |  |  |  | 10 | 15 | 18 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа | 30 | 36 | 40 | 10 | 18 | 25 |
| гибкость | 6 | 9 | 14 | 9 | 14 | 16 |
| Поднимание туловища из положения лежа | 24 | 28 | 32 | 22 | 26 | 28 |
| Лыжные гонки 3000метров | 20.00 | 19.00 | 18.00 | 23.00 | 21.00 | 20.00 |
| Лыжные гонки 5000 метров |  | без | учета | -времени | - | - |

**Уровень** **физической подготовки учащихся 9 класс:**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | мальчики | | | девочки | | |
| 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| Бег 30 метров | 5.2 | 4.8 | 4.4 | 5.8 | 5.0 | 4.8 |
| Бег 60 метров | 10.0 | 9.6 | 9.0 | 11.2 | 10.2 | 9.8 |
| Бег 1000 метров | 5.20 | 5.00 | 4.20 | 6.20 | 5.40 | 5.00 |
| Челночный бег 3\*10м | 8.6 | 8.0 | 7.6 | 9.2 | 8.6 | 8.2 |
| Прыжки в длину с места | 160 | 190 | 2.10 | 140 | 165 | 180 |
| Прыжки в длину с разбега | 2.80 | 3.40 | 3.80 | 2.50 | 3.00 | 3.20 |
| Прыжки в высоту | 105 | 120 | 135 | 95 | 105 | 120 |
| Прыжки через скакалку за 1 минуту | 95 | 115 | 128 | 100 | 120 | 130 |
| Метание мяча | 29 | 36 | 44 | 18 | 22 | 28 |
| Подтягивание на высокой перекладине | 7 | 8 | 11 | - | - | - |
| Подтягивание на низкой перекладине |  |  |  | 10 | 18 | 22 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа | 36 | 40 | 48 | 10 | 18 | 25 |
| Гибкость | 6 | 9 | 14 | 9 | 14 | 16 |
| Поднимание туловища из положения лежа | 28 | 30 | 34 | 24 | 27 | 230 |
| Лыжные гонки 3000метров | 19.00 | 18.00 | 17.30 | 21.30 | 20.30 | 19.30 |
| Лыжные гонки 5000 метров |  | без | учета | -времени | - | - |

**3.Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

**Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

**5 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание учебного предмета** | **Основные виды учебной деятельности обучающихся** |
| **Знания о физической культуре (в процессе уроков)** | |
| **История физической культуры.**  Мифы и легенды о за­рождении Олимпийских игр древности | **Характеризовать** Олимпийские игры как яркое культурное событие древнего мира.  **Излагать** версию их появления, основываясь на мифе о подвигах Ге­ракла.  **Рассказывать** о видах спорта, вхо­дящих в программу соревнований Олимпийских игр древности |
| **Физическая культура (основные понятия).**  Физическое развитие человека. Характеристи­ка его основных показа­телей  Осанка как показатель физического развития че­ловека. Характеристика основных средств фор­мирования правильной осанки и профилактики её нарушений | **Характеризовать** понятие «физи­ческое развитие», **приводить** примеры изменения его показателей, **сравни­вать** показатели физического развития родителей со своими показателями. **Измерять** индивидуальные показатели длины и массы тела, окруж­ности грудной клетки простейшими способами. **Определять** соответствие индивидуальных показателей физическо­го развития возрастным нормам (по таблицам стандартных возрастных норы физического развития) **Определять** основные признаки правильной и неправильной осанки, аргументированно **объяснять** основ­ные причины нарушения осанки в школьном возрасте. **Характеризовать** упражнения функциональной направленно **отбирать** их для индивидуальных занятий с учётом показателей соб­ственной осанки. **Проводить** самостоятельные за­нятия по профилактике нарушений осанки, **планировать** их в режиме учебного дня и учебной недели |
| **Физическая культура человека.**  Режим дня, его основ­ное содержание и прави­ла планирования | **Объяснять** значение режима дня для активной жизнедеятельности со­временного школьника. **Определять** основные пункты собственного режима дня.  **Составлять** индивидуальный ре­жим дня и учебной недели |
| Утренняя гимнастика и её влияние на работоспо­собность человека | **Характеризовать** цель и назначе­ние утренней зарядки.  **Подбирать** упражнения для ин­дивидуальных комплексов утренней зарядки, **соблюдать** последователь­ность и оптимальную дозировку при их выполнении |
| Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утом­ления в условиях учебной и трудовой деятельности | **Характеризовать** цель и назначе­ние физкультминуток и физкультпауз в режиме учебного дня. **Составлять** комплексы физкульт­минуток с учётом индивидуального состояния организма и особенностей учебной деятельности. **Выполнять** упражнения физкульт­минуток и физкультпауз |
| Закаливание организ­ма. Правила безопасно­сти и гигиенические тре­бования во время закали­вающих процедур | **Характеризовать** цель и значенье закаливающих процедур. **Выделять** виды закаливания, **определять** их специфические воз действия на организм.  **Определять** дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться безопасностью их проведения |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в режиме дня и в процессе урока)** | |
| **Организация самостоя­тельных занятий физиче­ской культурой.**  Соблюдение требова­ний безопасности и ги­гиенических правил при подготовке мест заня­тий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физиче­ской культурой, физической и технической подго­товкой (в условиях спор­тивного зала и открытой спортивной площадки) | **Выполнять** общие требования к организации и проведению разнообразных форм занятий физической культурой в условиях отдыха и досуга. **Выполнять** требования безопасности и гигиенические правила при выборе и организации мест занятий на открытом воздухе. **Выявлять** нарушения техники безопасности в местах проведения занятий и **устранять** их. **Готовить** места занятий на откры­том воздухе и в домашних условиях с учётом задач, содержания и форм организации проводимых занятий. **Выполнять** требования безопасно­сти и гигиенические правила выбора и хранения спортивной одежды и обуви, **подбирать** их для занятий в соответ­ствии с погодными условиями |
| Выбор упражнений и составление индивиду­альных комплексов | **Характеризовать** оздоровительную гимнастику как форму организации занятий физической культурой, активно содействующую оздоровле­нию организма.  **Составлять** комплексы упражне­ний с разной оздоровительной на­правленностью.  **Различать** упражнения по призна­ку включенности в работу основных мышечных групп |
| Физическая нагрузка и способы её дозирования | **Характеризовать** физическую нагрузку как мышечную работу, направленно повышающую активность систем организма. **Регулировать** физическую подготовку, используя разные способы дозирования. **Записывать** с помощью графических символов общеразвивающие упражнения для самостоятельных занятий. |
| **Оценка эффективно­сти занятий физической культурой.**  Самонаблюдение за ин­дивидуальным физиче­ским развитием по его основным показате­лям (длина и масса тела, окружность грудной клет­ки, осанка) Самонаблюдение за ин­дивидуальными показа­телями физической под­готовленности (само­стоятельное тестирование физических качеств). Са­моконтроль за изменением частоты сердечных сокра­щений (пульса) во вре­мя занятий физическими упражнениями, определе­ние режимов физической нагрузки. Ведение дневника са­монаблюдения: регист­рация по учебным чет­вертям динамики пока­зателей физического раз­вития и физической под­готовленности | **Характеризовать** самонаблюде­ние как длительный процесс посто­янной и регулярной регистрации показателей физического развития и физической подготовленности.  **Определять** целевое назначение самонаблюдения для самостоятель­ных занятий физической культу­рой.  **Измерять и оформлять результа­ты** измерения показателей физиче­ского развития.  **Выявлять** приросты и проводить анализ их динамики по учебным чет­вертям  **Регистрировать** показатели ЧСС.  **Пользоваться** таблицами пока­зателей ЧСС для выбора величины физической нагрузки. **Определять** состояние организма по внешним признакам в процессе самостоятельных занятий физиче­скими упражнениями |
| **Физическое совершенствование (68 ч)** | |
| **Физкультурно – оздоровительная деятель­ность (в процессе уроков)** Оздоровительные фор­мы занятий в режиме учебного дня и учебной недели | **Проводить** самостоятельные занятия с оздоровительной направленностью |
| Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правиль­ной осанки | **Раскрывать значение** развития гибкости для укрепления здоровья, повышение эластичности мышц и связок, подвижности су­ставов. **Выполнять** упражнения для по­вышения подвижности позвоноч­ного столба, амплитуды движений в суставах верхних и нижних ко­нечностей **Раскрывать значение** развития координации движений. **Выполнять** упражнения с малым (теннисным), мячом. **Выполнять** упражнения для раз­вития равновесия в статическом и динамическом режиме |
| Комплексы дыхатель­ной гимнастики | **Раскрывать** значение дыхатель­ной гимнастики. **Выполнять** дыхательные упражне­ния в положении сидя на стуле и в основной стойке |
| Комплексы упражне­ний для формирования телосложения | **Выполнять** упражнения с допол­нительным отягощением (гантелями) и без него |
| Гимнастика для про­филактики нарушений зрения | **Раскрывать значение** выполнения упражнений для глаз.  **Выполнять** упражнения для глаз. |
| **Спортивно-оздорови­тельная деятельность (68ч.)** | **Участвовать** в спортивно-оздоровительной деятельности |
| **Гимнастика с основа­ми акробатики (12ч.)** | **Рассказывать** об истории ста­новления и развития гимнастики и акробатики.  **Раскрывать значение** занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития фи­зических качеств |
| *Организующие команды и приемы*: построение и перестроение на месте; перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием; | **Выполнять** организующие команды и приемы  **Анализировать** правильность выполнения построений и перестроений |
| *Акробатические упраж­нения*  Техника выполнения кувырка вперёд в группировке.  Техника выполнения кувырка назад из упора присев в группировке.  Техника выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат | **Описывать** технику выполнения кувырка вперёд в группировке. **Выполнять** кувырок вперёд в группировке из упора присев. **Совершенствовать** технику вы­полнения кувырка вперёд ноги скрестно. **Описывать** технику выполнения кувырка назад из упора присев в группировке. **Выполнять** кувырок назад в груп­пировке из упора присев. **Описывать** технику выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат. **Выполнять** кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. **Анализировать** правильность выполнения упражнений, **выяв­лять** грубые ошибки и **исправлять** их |
| *Ритмическая гимна­стика*  Техника выполнения двигательных действий ритмической гимнастики. | **Описывать** технику двигательных действий ритмической гимнастики.  **Выполнять** двигательные дей­ствия ритмической гимнастики под музыкальное сопровождение **Использовать** (планировать) элементы ритмической гимнастики в оздоровительных формах занятий физической культурой |
| *Опорные прыжки*  Техника опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь. Техника опорного прыжка на гимнастического козла в упор, стоя на коленях, с последующим спрыгиванием из положения основной стойки | **Описывать** технику выполнения опорных прыжков через гимнастического козла.  **Выполнять** опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь.  **Выполнять** опорный прыжок через гимнастического козла в положении стоя на коленях. **Анализировать** правильность вы­полнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их |
| *Упражнения на гимнастических снарядах*  Упражнения и комби­нации на гимнастическом бревне  Техника передвижения ходьбой вперёд лицом и боком, поворотов, прыжков на низком гимнастическом бревне, запрыгивания на него и спрыгивания с него. Передвижения ходьбой, прыжками, лёгким бегом и приставными шагами на наклонной гимнастической скамейке Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине: висы согнувшись, висы прогнувшись. подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Игры и эстафеты с элементами гимнастики | **Описывать** технику передвижения на низком гимнастическом бревне и на наклонной гимнастической ска­мейке.  **Выполнять** передвижения разны­ми способами на низком гимнасти­ческом бревне.  **Выполнять** передвижения разны­ми способами на наклонной гимна­стической скамейке.  **Анализировать** правильность выполнения упражнений, выяв­лять грубые ошибки и исправлять их  **Выполнять** упражнения и комбинации на гимнастической перекладине  **Анализировать** правильность выполнения упражнений, выяв­лять грубые ошибки и исправлять их |
| **Лёгкая атлетика (22ч.)** | **Демонстрировать** знания по исто­рии лёгкой атлетики. **Раскрывать роль** и значение за­нятий лёгкой атлетикой для укреп­ления здоровья, развития физиче­ских качеств и активного участия в соревновательной деятельности |
| *Длительный бег*– бег на длинные дистанции  бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут, бег 1000м.;  кроссовый бег. | **Описывать** технику бега на длин­ные дистанции, выделять её отличи­тельные признаки от техники бега на короткие дистанции. **Демонстрировать** технику бега на длинные дистанции во время учеб­ных забегов. **Описывать** технику высокого старта. **Выполнять** высокий старт в беге на длинные дистанции. |
| *Спринтерский бег* -высокий старт; низкий старт; равномерный бег с последующим ускорением от 30 до 40 м.; бег 30, 60 м. на результат; челночный бег 3 х 10 м | **Описывать** технику бега на корот­кие дистанции, выделять ее отличи­тельные признаки от техники бега на длинные дистанции. **Демонстрировать** технику бега на короткие дистанции во время учеб­ных забегов. **Описывать** технику низкого старта. **Выполнять** низкий старт в беге на короткие дистанции. **Анализировать** правильность вы­полнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их.  **Отбирать и выполнять** легко­атлетические упражнения, направ­ленно воздействующие на развитие скоростно-силовых качеств, на повы­шение темпа движений |
| *Прыжки в длину и высоту*  Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»  Техника прыжка в высоту с3-5 шагов разбега способом «перешагивание» ;  прыжки через препятствия; прыжки со скакалкой.  прыжок в длину с места. | **Описывать** технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», анализировать'" правильность её выполнения и выявлять грубые ошибки.  **Демонстрировать** технику прыж­ка в длину с разбега способом «со­гнув ноги» в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники соревновательной деятель­ности. **Описывать** Технику прыжка в высоту с3-5 шагов разбега способом «перешагивание». **Демонстрировать** Технику прыжка в высоту с3-5 шагов разбега способом «перешагивание». **Выполнять упражнения на развитие прыгучести;**  прыжки со скакалкой и прыжки через препятствия. |
| *Метание в цель и на дальность*  Техника метания ма­лого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень.  Техника метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега  Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;; броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.  Игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики | **Описывать** технику метания ма­лого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень. **Демонстрировать** технику метания малого мяча с места в вертикальную 'мишень в соответствии с образцом эталонной техники.  **Отбирать и выполнять** упражне­ния, улучшающие технику метания малого мяча на точность. **Описывать** технику метания ма­лого мяча на дальность с трёх шагов разбега, анализировать правиль­ность выполнения и выявлять гру­бые ошибки.  **Демонстрировать** технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега в соответствии с образцом эта­лонной техники. **Отбирать и выполнять** упражне­ния на развитие скоростно-силовых свойств мышц рук и туловища |
| **Лыжные гонки (12ч.)** | **Демонстрировать** знания по исто­рии становления и развития лыжных гонок как вида спорта. **Раскрывать** роль и значение за­нятий лыжной подготовкой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной дея­тельности |
| *Техника одновременных ходов*  Одновременный бесшажный ход  *Техника попеременных ходов*  Попеременный двухшажный ход | **Описывать** технику передвиже­ния на лыжах попеременным двушажным ходом и одновременным бесшажным , анализировать пра­вильность выполнения и выявлять грубые ошибки. **Демонстрировать** технику пере­движения на лыжах попеременным двушажным и одновременным бесшажным ходом во время про­хождения учебной дистанции |
| *Торможения и повороты*  Повороты, стоя на лы­жах.  Поворот переступанием  Торможение «плугом» | **Описывать** технику поворотов на лыжах переступанием стоя на месте, анализировать правильность испол­нения и выявлять грубые ошибки. **Демонстрировать** технику пово­ротов на лыжах переступанием во время прохождения учебной дис­танции. **Описывать** технику поворотов на лыжах переступанием во время спу­сков с небольших пологих склонов, **анализировать** правильность испол­нения и выявлять грубые ошибки. **Описывать** технику торможения «плугом», анализировать правиль­ность выполнения и выявлять гру­бые ошибки. **Демонстрировать** технику тормо­жения «плугом» при спуске с поло­гого склона |
| *Подъёмы и спуски*  Подъём «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлоч­кой»  Спуск в основной, вы­сокой и низкой стойках  Спуск с преодолением бугров и впадин | **Описывать** технику подъёмов на лыжах способами «лесенка», «ёлоч­ка», «полуёлочка», анализировать правильность выполнения и выяв­лять грубые ошибки.  **Демонстрировать** технику подъё­ма на лыжах «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой» во время прохожде­ния учебной дистанции  **Выполнять** правила техники безо­пасности во время катания на лыжах с гор.  **Описывать** технику спуска с горы в основной, высокой и низкой стой­ках, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки, характеризовать условия, при которых целесообразно исполь­зовать тот или иной способ спуска.  **Демонстрировать** технику спуска с горы в основной, высокой и низкой стойках с пологого склона  **Описывать** технику преодоления бугров и впадин при спуске с горы, анализировать правильность выпол­нения и выявлять грубые ошибки.  **Демонстрировать** технику преодоления бугров и впадин |
| Передвижение на лыжах 3 км.  Бег 2км на лыжах на результат.  Игры и эстафеты с элементами лыжной подготовки | .**Использовать** игры, эстафеты**,** передвижения, технические приёмы при спусках и подъёмах на лыжах во время про­гулок в зимнее время года и соревнований на дистанции до 3 км. |
| **Спортивные игры (22ч.)** | **Раскрывать** **значение** занятий спортивными играми для укрепле­ния здоровья, развития физических качеств и активного участия в со­ревновательной деятельности |
| **Баскетбол (10ч.)** | **Демонстрировать** знания по исто­рии становления и развития баскет­бола как вида спорта, **характери­зовать** основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры |
| *Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек* стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) | **Демонстрировать** технику стойки игрока, перемещений, остановки двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом.  **Выполнять** комбинацию из освоенных элементов техники передвижений. |
| *Техника ловли и передачи мяча*  Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении  Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении  Передача мяча двумя руками с отскоком от пола; | **Описывать** технику ловли и пере­дачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча, **анализировать** правильность выпол­нения и **выявлять** грубые ошибки.  **Демонстрировать** технику ловли и передачи мяча двумя руками от гру­ди и одной рукой от плеча в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)  **Описывать** технику передачи мяча двумя руками с отскоком от пола  **Демонстрировать** технику передачи мяча двумя руками с отскоком от пола в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты) |
| *Техника ведения мяча*  Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и не ведущей рукой. | **Описывать** технику ведения ба­скетбольного мяча, **анализировать** правильность выполнения и **выяв­лять** грубые ошибки.  **Демонстрировать** технику веде­ния мяча в условиях игровой дея­тельности (подвижные игры и эста­феты) |
| Техника бросков мяча  Бросок мяча двумя ру­ками от груди с места и в движении (после ведения, после ловли). Штрафной бросок;  *Техника перемещений и владения мячом*  Комбинация из освоенных элементов : ловля, передача, ведение, бросок; ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок  *Техника защитных действий*  вырывание и выбивание мяча;  *Тактика игры* Тактика свободного нападения. Нападение быстрым прорывом  *Овладение игрой и развитие психомоторных способностей* игра в «Мини – баскетбол» , по упрощённым правилам.  Игры и эстафеты с элементами баскетбола | **Описывать** технику броска мяча двумя руками от груди, **анализиро­вать** правильность выполнения и **выявлять** грубые ошибки.  **Демонстрировать** технику броска мяча двумя руками от груди  **Демонстрировать** технику штрафного броска  **Выполнять** комбинацию из освоенных элементов баскетбола  **Демонстрировать** технику защитных действий в условиях игровой деятельности  **Демонстрировать** тактику игры в условиях игровой дея­тельности (подвижные игры и эста­феты, игра по упрощённым правилам) |
| **Волейбол (8ч.)** | **Демонстрировать** знания по исто­рии становления и развития волей­бола как вида спорта, **характеризовать** основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры |
| *Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек* Стойка игрока перемещения | **Демонстрировать** технику стойки игрока и перемещений |
| *Техника подач мяча*  Прямая нижняя по­дача | **Описывать** технику прямой ниж­ней подачи, **анализировать** правильность исполнения и **выявлять** грубые ошибки.  **Демонстрировать** технику прямой нижней подачи в условиях игровой деятельности (подвижные игры) |
| *Техника приёма и передач мяча*  Приём и передача мяча снизу двумя руками  Передача мяча сверху двумя руками | **Описывать** технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками, **анализировать** правильность выпол­нения и **выявлять** грубые ошибки. **Демонстрировать** технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками в условиях игровой деятельности (подвижные игры, эстафеты) **Описывать** технику приёма и передачи мяча сверху двумя руками, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.  **Демонстрировать** технику приёма и передачи мяча сверху двумя руками в условиях игровой деятельности (подвижные игры, эстафеты). |
| *Тактика игры*  Тактика свободного нападения  Позиционное нападение 6:0 | **Описывать** тактику игровых взаимодействий, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. **Демонстрировать** тактику игровых взаимодействий руками в условиях игровой деятельности (подвижные игры, эстафеты) |
| *Техника перемещений и владения мячом*  Комбинации из освоенных элементов  *Овладение игрой и развитие психомоторных способностей*  Игры пионербол с элементами волейбола, игра волейбол по упрощенным правилам. Игры и эстафеты с элементами волейбола | **Демонстрировать** технику перемещений и владения мячом в условиях игровой деятельности (подвижные игры, эстафеты) **Использовать** игру в волейбол по упрощённым правилам и пионербол с элементами волейбола как средство организации активного от­дыха и досуга. **Выполнять** правила игры в волейбол и пионербол в процессе соревновательной деятельности. |
| **Футбол (4ч.)** | **Демонстрировать** знания по исто­рии становления и развития футбола как вида спорта, **характеризовать** основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры |
| *Техника ударов по мячу и остановок мяча*  Удар по неподвижному и катящемуся мячу вну­тренней стороной стопы. Удары по воротам; комбинации из освоенных элементов техники. | **Описывать** технику удара по мячу внутренней стороной стопы, **анали­зировать** правильность выполнения и **выявлять** грубые ошибки.  **Демонстрировать** технику удара по мячу внутренней стороной сто­пы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты) |
| *Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек*  Остановка катящегося мяча внутренней сторо­ной стопы | **Описывать** технику остановки мяча внутренней стороной стопы, **анализировать** правильность выпол­нения и **выявлять** грубые ошибки.  **Демонстрировать** технику оста­новки катящегося мяча внутренней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты) |
| *Техника ведения мяча*  Ведение мяча по прямой ведущей и не ведущей ногой  *Техника защитных действий*  Вырывание и выбивание мяча  Комбинации из освоенных элементов техники  *Тактика игры*  Тактика свободного нападения  Позиционные нападения  *Овладение игрой и развитие психомоторных способностей*  Игра по упрощенным правилам.  Игры и эстафеты с элементами футбола | **Описывать** технику ведения мяча внешней стороной стопы, **анализи­ровать** правильность выполнения и **выявлять** грубые ошибки. **Демонстрировать** технику веде­ния мяча внешней стороной стопы в условиях игровой деятельности (по­движные игры и эстафеты). **Выполнять** комбинации из освоенных элементов техники. **Использовать** игру в футбол по упрощённым правилам как средство организации активного от­дыха и досуга. **Выполнять** правила игры в футбол в процессе соревновательной деятельности. **Взаимодействовать** с игрока­ми своей команды в стандартных и вариативных условиях игры в волейбол, **моделировать** технику игровых действий в зависимости от задач и игровых ситуаций. **Проявлять** дисциплинирован­ность на площадке. **Уважать** соперников и игроков своей команды. **Взаимодействовать** с игроками своей команды при атакующих и за­щитных действиях. **Управлять** эмоциями. **Соблюдать** правила игры |
| **Прикладно- ориен­тированная физкуль­турная деятельность** **(в процессе уроков)**  Прикладно- ориентиро­ванная физическая под­готовка  Понятие «прикладные физические упражнения», их роль и значение для жиз­недеятельности человека,  Техника лазанья спиной к гимнастической стенке (мальчики).  Техника лазанья по гимнастической стенке по диагонали.  Бег с преодолением естественных препятствий.  Техника преодоления препятствий способом «наступание».  Полосы препятствий естественного и  искусственного характера | **Раскрывать роль** и значение за­нятий прикладными физическими упражнениями для жизнедеятельно­сти, их связь с освоением избранной профессиональной деятельности.  **Описывать** технику лазанья по канату в два приёма, **анализировать** правильность её выполнения, **нахо­дить ошибки** и способы их исправ­ления.  **Демонстрировать** технику лазанья по канату в два приёма в условиях учебной деятельности и в структуре полосы препятствий.  **Описывать** технику лазанья спиной к гимнастической стенке и тех­нику лазанья по гимнастической стенке по диагонали;  **демонстри­ровать** их в условиях учебной дея­тельности и в структуре полосы препятствий.  **Демонстрировать** способы преодоления препятствий во время бега по пересечённой местности.  **Демонстрироват**ь технику преодоления препятствий способом «наступание» в условиях учебной деятельности и в структуре полосы препятствий.  **Выполнять** прикладные упражнения, **варьировать способы** их выпол­нения в зависимости от возникаю­щих задач и изменяющихся условий. **Проявлять** качества личности при преодолении возникающих трудно­стей, во время выполнения приклад­ных упражнений. **Включать** прикладно-ориен­тированные упражнения в соревно­вательную деятельность при органи­зации активного отдыха и досуга |
| **Общефизическая под­готовка (в процессе уроков)**  -упражнения на развитие силы  -упражнения на развитие быстроты  -упражнения на развитие выносливости  -упражнения на развитие гибкости  -упражнения на развитие координации движений  -упражнения на развитие скоростно-силовых способностей | **Организовывать и проводить** самостоятельные занятий физической подготовкой, **определять** их содер­жание и **планировать** в системе занятий физической культурой.  **Демонстрировать** ежегодные при­росты в развитии основных физиче­ских качеств |
| **Упражнения культурно-этнической направленности.** **(в процессе уроков)**  Сюжетно-образные (подвижные) и обрядовые игры  (Башкирские народные игры) | **Включать** упражнения культурно-этнической направленности в игровую деятельность при органи­зации активного отдыха и досуга.  **Описывать** правиласюжетно-образных (подвижных) и обрядовых игр (Башкирские народные игры) |
| **Подготовка    к    выполнению    видов    испытаний**  **(в процессе уроков)**  Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). | **Организовывать и проводить** самостоятельные занятия для подготовки к сдаче нормативов ГТО.  **Демонстрировать** ежегодные при­росты в результатах испытаний комплекса ГТО |

**6 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание учебного предмета** | | **Основные виды учебной деятельности обучающихся** |
| **Знания о физической культуре (в процессе уроков)** | | |
| **История физической культуры.**  Возрождение Олим­пийских игр и олимпий­ского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии | | **Характеризовать** основные при­чины возрождения Олимпийских игр.  **Характеризовать** Пьера де Ку­бертена как французского учёного- просветителя, возродившего Олим­пийские игры, и создателя Олимпий­ской хартии — закона олимпийского движения в мире |
| Цель и задачи совре­менного Олимпийского движения. Идеалы и сим­волика Олимпийских игр и олимпийского движе­ния | | **Называть** основные цели Олим­пийских игр и раскрывать их гума­нистическую направленность. **Объяснять** смысл девиза, симво­лики и ритуалов современных Олим­пийских игр |
| Олимпийское движе­ние в дореволюционной России, роль А. Д. Бутов­ского в его становлении и развитии | | Раскрывать историческую роль А. Д. Бутовского в развитии между­народного и отечественного олим­пийского движения.  Приводить примеры интенсивного развития олимпийского движения в России: участие российских спортсме­нов в Олимпийских играх, проведение Всероссийских Олимпиад и т. п. |
| Первые успехи россий­ских спортсменов в со­временных Олимпийских играх | | Рассказывать о выдающихся до­стижениях первых олимпийцев и успехах российских спортсменов |
| **Физическая культура (основные понятия).**  Физическая подготов­ка как система регуляр­ных занятий по разви­тию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости.  Основные правила раз­вития физических ка­честв | | **Раскрывать** понятие «физическая подготовка». **Раскрывать** понятие «физическая подготовленность». **Раскрывать** связь физических ка­честв с жизнедеятельностью основ­ных систем организма, повышения их функциональных возможностей с укреплением здоровья. **Определять** направленность раз­вития силы на повышение функцио­нальных возможностей систем орга­низма, укрепление здоровья. **Характеризовать** основные пока­затели физической нагрузки и дози­ровать её величину в соответствии с этими показателями. **Раскрывать** основные правила раз­вития физических качеств и руковод­ствоваться ими при планировании занятий физической подготовкой.  **Характеризовать** признаки утом­ления во время занятий физической подготовкой, **определять** степень утомления и **регулировать** величину физической нагрузки в зависимости от проявления её признаков |
| Структура и содер­жание самостоятельных занятий по развитию физических качеств, осо­бенности их планирова­ния в системе занятий физической подготовкой | | **Выделять** основные части занятий физической подготовкой и планиро­вать их содержание в зависимости от задач каждой из этих частей |
| **Физическая культура человека.**  Закаливание организ­ма. Правила безопасно­сти и гигиенические тре­бования | | **Определять** положительную на­правленность основных видов зака­ливания солнцем, воздухом и водой. **Соблюдать** правила закаливания и технику безопасности при прове­дении закаливающих процедур |
| **Способы самостоятельной деятельности( в режиме дня и в процессе урока)** | | |
| **Организация само­стоятельных занятий физической культурой.** Соблюдение требова­ний безопасности и ги­гиенических правил при подготовке мест заня­тий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных заня­тий оздоровительной фи­зической культурой, фи­зической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и от­крытой спортивной пло­щадки) | | **Проводить** тестирование основ­ных физических качеств и **выявлять** уровень их развития на основе срав­нительного анализа с возрастными нормативами (достаточный, опере­жающий или отстающий). |
| Оценка эффективно­сти занятий физической культурой | | **Вести** дневник самонаблюдения. |
| Самонаблюдение за ин­дивидуальными показа­телями физической под­готовленности (самостоя­тельное тестирование фи­зических качеств). Ведение дневника са­монаблюдения | | **Следить** за динамикой показате­лей своего физического развития и физической подготовленности |
| **Физическое совершенствование (68ч)** | | |
| **Физкультурно-оздо­ровительная деятель­ность( в процессе уроков)**  Упражнения для коррекции фигуры.  Комплекс упражнений № 1 с гантелями на развитие основных мышечных групп туловища.  Упражнения для профилактики нарушений зрения.  Упражнения для снятия напряжения и восстановления зрительной работоспособности.  Упражнения для укрепления глазных мышц.  Упражнения для профилактики нарушения осанки.  Упражнения для мышц брюшного пресса.  Упражнения для растягивания мышц туловища.  Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов | **Выполнять** упражнения с гантеля­ми на развитие основных мышечных групп.  **Составлять** комплексы упраж­нений для развития основных мы­шечных групп и **подбирать** соот­ветствующую дозировку физической нагрузки. **Проводить** самостоятельные занятия по развитию основных мышечных групп в соответствии с индивиду­альными показателями физического развития. **Выполнять** упражнения для сня­тия напряжения и укрепления глаз­ных мышц. **Составлять** комплексы упражне­ний для профилактики нарушений зрения и подбирать соответствую­щую дозировку нагрузки. **Проводить** самостоятельные за­нятия по профилактике нарушений зрения. **Подбирать** упражнения с учётом индивидуальной формы осанки. **Выполнять** упражнения на опре­делённые мышечные группы с учё­том индивидуальных показателей осанки. **Составлять** комплексы упражне­ний для формирования правильной осанки, **подбирать** соответствую­щую дозировку физической нагруз­ки. **Проводить** самостоятельные за­нятия по формированию осанки в соответствии с индивидуальными её показателями | |
| **Спортивно-оздорови­тельная деятельность.**  **Гимнастика (12ч.)**  *Организующие команды и приемы*: построение и перестроение на месте; строевой шаг; размыкание и смыкание.  *Акробатические упражнения и комбинации*: два кувырка вперед слитно; "мост" из положения стоя с помощью. Акробатическая комбинация. | **Выполнять** организующие команды и приемы **Анализировать** правильность выполнения построений и перестроений. **Описывать** технику упражнений, входящих в акробатическую комби­нацию, **анализировать** правильность их выполнения. **Демонстрировать** акробатическую комбинацию в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталон­ной техники | |
| *Опорный прыжок*  Прыжок ноги врозь через гимнастиче­ского козла (девочки)  согнув ноги (мальчики). | **Описывать** технику опорного прыжка и **анализировать** правиль­ность её исполнения, **находить ошибки** и способ их исправления. **Демонстрировать** технику опор­ного прыжка в условиях учебной деятельности в соответствии с об­разцом эталонной техники | |
| *Упражнения на гимнастических снарядах*  Упражнения и комби­нации на гимнастическом бревне  передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); | **Описывать** технику упражнений из гимнастической комбинации на бревне, **анализировать** правильность её выполнения, **находить ошибки** и способ их исправления. **Демонстрировать** технику выпол­нения гимнастической комбинации на бревне в условиях учебной дея­тельности | |
| Упражнения и комби­нации на невысокой гим­настической перекладине | **Описывать** технику упражнений из гимнастической комбинации на невысокой перекладине, **анализи­ровать** правильность её выполнения, **находить ошибки** и способы их ис­правления. **Демонстрировать** технику упраж­нений из гимнастической комби­нации на невысокой перекладине в соответствии с образцом эталонной техники | |
| Упражнения и комби­нации на гимнастических брусьях: | **Описывать** технику выполнения упражнений из гимнастической ком­бинации на брусьях, **анализировать** правильность их вы­полнения, **находить ошибки** и спо­собы их исправления.**Демонстрировать** технику выпол­нения упражнений из гимнастиче­ской комбинации на брусьях в соответствии с образцом эталонной техники | |
| Ритмическая гимна­стика стилизованные общеразвивающие упражнения.  Игры и эстафеты с элементами гимнастики | **Характеризовать** ритмическую гимнастику как систему занятий фи­зическими упражнениями, направ­ленными на укрепление здоровья и формирование культуры движений. **Составлять** индивидуальные ком­позиции ритмической гимнастики с учётом качества выполнения разу­ченных упражнений и характеризо­вать особенности самостоятельного их освоения. **Демонстрировать** композиции ритмической комбинации под музы­кальное сопровождение в условиях соревновательной деятельности | |
| **Лёгкая атлетика(22ч.)**  *Спринтерский бег* :  бег с ускорением от 30 до 50 м; бег на результат 30м, 60 м;. Высокий старт с опорой на одну руку; челночный бег 3х10 м | **Описывать** технику выполнения старта с опорой на одну руку, **ана­лизировать** правильность её выпол­нения, **находить ошибки** и способы их исправления  **Демонстрировать** старт с опорой на одну руку (с последующим отно­сительно коротким ускорением) **Описывать** технику выполнения спринтерского бега, анализировать правильность её выполнения, нахо­дить ошибки и способы их исправ­ления. **Демонстрировать** технику сприн­терского бега при выполнении те­стового задания в беге на короткую дистанцию на максимальный ре­зультат | |
| *Длительный бег Р*авномерный бег до 15 минут; кроссовый бег; бег на 1000 и 2000м. | **Описывать** технику гладкого рав­номерного бега, **определять** её отли­чие от техники спринтерского бега, **анализировать** правильность выпол­нения, **находить ошибки** и способы их исправления.  **Демонстрировать** технику гладко­го равномерного бега на дистанции 1000 и 2000 м | |
| *Прыжки в длину и высоту*  Прыжок в высоту с разбега способом «пере­шагивание»  Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»; | **Описывать** технику выполнения прыжка в высоту с разбега спосо­бом «перешагивание» и прыжка в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»; **анализиро­вать** правильность её выполнения, **находить ошибки** и способы их ис­правления. **Демонстрировать** технику прыж­ка в высоту способом «перешагива­ние» и прыжка в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги» в условиях соревновательной деятельности (на максимальный ре­зультат) | |
| *Метание в цель и на дальность*  метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены; метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность; метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень; броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди. Игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики | **Описывать** технику выполнения метания малого мяча, **анализировать** пра­вильность её выполнения, **находить ошибки** и способы их исправления.  **Демонстрировать** технику мета­ния малого мяча в условиях соревновательной деятельности (на максимальный ре­зультат) | |
| **Лыжные гонки(12ч.)**  *Техника одновременных ходов*  Техника одновременного одношажного хода.  Техника одновременного бесшажного хода  *Техника попеременных ходов*  Техника попеременного двушажного хода  *Переход с попеременных ходов на одновременные*  Техника передвижения с чередованием попеременного двушажного хода с одно­временным одношажным ходом  Прохождение дистанции до 3 км. Прохождение дистанции 2км на результат | **Описывать** технику одновремен­ного одношажного и одновременного бесшажного хода, **анализиро­вать** правильность её выполнения, **находить ошибки** и способы их ис­правления. **Демонстрировать** технику пере­движения одновременным одношаж­ным и одновременным бесшажным ходом во время прохождения учебной дистанции (500 м и 1000 м) **Описывать** технику перехода с одновременного одношажного хода на попеременный двушажный ход и технику перехода с попеременного двушажного хода на одновременный одношажный ход; **анализировать** правильность её выполнения, **нахо­дить ошибки** и способы их исправ­ления. **Демонстрировать** технику че­редования лыжных ходов во время прохождения учебной дистанции (1000 м - девочки и 2000 м - маль­чики) | |
| *Торможения и повороты*  Техника торможения упором.  Техника поворота упором.  *Подъёмы и спуски*  Техника преодоления небольших трам­плинов в низкой стойке.  Техника подъёма "ёлочкой".  Игры и эстафеты с элементами лыжной подготовки | **Описывать** технику торможения упором, **анализировать** правиль­ность её выполнения, **находить ошибки** и способы их исправле­ния. **Демонстрировать** технику тор­можения упором во время спуска с небольшого пологого склона.  **Описывать** технику поворота упо­ром, **анализировать** правильность её выполнения, **находить ошибки** и способы их исправления. **Демонстрировать** технику пово­рота упором во время спуска с не­большого пологого склона.  **Описывать** технику преодоления небольших трамплинов, **анализиро­вать** правильность её выполнения, **находить ошибки** и способы их ис­правления.  **Демонстрировать** технику пре­одоления трамплинов высотой 40- 50 см во время спуска с небольшого пологого склона. **Описывать** технику подъёма "ёлочкой". **Демонстрировать** технику подъёма "ёлочкой". **анализировать** правильность её выполнения, **находить ошибки** и способы их исправления. | |
| **Спортивные игры(22ч.)**  **Баскетбол (10ч.)**  Положительное влияние занятий ба­скетболом на укрепление здоровья и раз­витие физических качеств.  Основные правила игры в баскетбол.  *Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек*  Техника передвижения в стойке ба­скетболиста.  Техника остановки двумя шагами. Техника остановки прыжком  *Техника ловли и передачи мяча*  Техника ловли мяча после отскока от пола.  *Техника ведения мяча*  Техника ведения мяча ходьбой и бегом.  *Техника бросков мяча*  Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Штрафной бросок  *Техника защитных действий*  Вырывание и выбивание мяча;  *Техника перемещений и владения мячом*  Комбинации из освоенных элементов  *Тактика игры*  Тактика свободного нападения Позиционное нападение  Нападение быстрым прорывом  *Овладение игрой и развитие психомоторных способностей*  игра по упрощённым правилам.  Игры и эстафеты с элементами баскетбола | **Использовать** игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга.  **Выполнять** правила игры в ба­скетбол в процессе соревнователь­ной деятельности.  **Описывать** технику передвижения в стойке баскетболиста и использовать её в процессе игровой деятельности.  **Описывать** технику прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую, использовать её в процессе  игровой деятельности.  **Описывать** технику остановки двумя шагами и использовать её в процессе игровой деятельности.  **Описывать** технику остановки прыжком и использовать её в про­цессе игровой деятельности.  **Описывать** технику ловли мяча после отскока от пола и демонстри­ровать её в процессе игровой дея­тельности.  **Демонстрировать** технику ведения мяча ходьбой и бегом «по пря­мой», «змейкой», при обводке легко­атлетических стоек.  **Использовать** ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности.  **Описывать** технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ве­дения и штрафного броска, **анализировать** правильность её выполнения, **находить ошибки** и способы их исправления.  **Демонстрировать** технику и ре­зультативность броска мяча в кор­зину двумя руками снизу и штрафного броска в условиях игровой деятельности  **Демонстрировать** технику защитных действий в условиях игровой деятельности  **Демонстрировать** тактику игры в условиях игровой дея­тельности (подвижные игры и эста­феты, игра по упрощённым правилам) | |
| **Волейбол (8ч.)**  Основные правила игры в волейбол.  *Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек*  Стойка игрока, перемещения в стойке  *Техника подач мяча*  Техника нижней боковой подачи.  *Техника приёма и передачи мяча.*  Передача мяча сверху двумя руками на месте и с движением вперёд. Передачи мяча над собой. Передачи мяча через сетку  *Тактика игры*  Тактика свободного нападения. Позиционное нападение 6:0  Передача мяча в разные зоны площадки соперника  *Овладение игрой и развитие психомоторных способностей*  Игры пионербол с элементами волейбола, игра волейбол по упрощенным правилам. Игры и эстафеты с элементами волейбола | **Использовать** игру в волейбол как средство организации активного от­дыха и досуга.  **Выполнять** правила игры в волейбол в процессе соревновательной деятельности.  **Описывать** технику нижней боковой подачи, **анализировать** пра­вильность её выполнения, **находить ошибки** и способы их исправления.  **Демонстрировать** технику и резуль­тативность нижней боковой подачи во время игровой деятельности.  **Описывать** технику приёма мяча, летящего с различного расстояния, и технику передачи мяча на разные расстояния; **анализировать** пра­вильность их выполнения, **находить ошибки** и способы их исправления. **Демонстрировать** технику и ре­зультативность приёма и передачи мяча во время игровой деятельно­сти. Активно **взаимодействовать** с игроками своей команды при пере­даче мяча в разные зоны площадки соперника. **Использовать** игру в волейбол по упрощённым правилам и пионербол с элементами волейбола как средство организации активного от­дыха и досуга. **Выполнять** правила игры в волейбол и пионербол в процессе соревновательной деятельности. | |
| **Футбол** (4ч.)  Основные правила игры в футбол.  *Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек*  Стойка игрока, перемещения в стойке  *Техника защитных действий*  Вырывание и выбивание мяча  *Тактика игры*  Тактика свободного нападения. Позиционное нападение  *Техника ведения мяча*  Техника ведения мяча с ускорением (по прямой, по кругу, «змейкой» между стоек).  *Техника ударов по мячу и остановок мяча*  Техника передачи мяча в разных на­правлениях на большое расстояние. Техника удара с разбега по катящему­ся мячу.  Удары по воротам;  *Овладение игрой и развитие психомоторных способностей*  Комбинации из освоенных элементов техники.  Мини футбол  Игра по упрощенным правилам.  Игры и эстафеты с элементами футбола | **Использовать** игру в футбол как средство организации активного от­дыха и досуга. **Выполнять** правила игры в фут­бол в процессе соревновательной деятельности. **Описывать** технику ведения мяча разными способами, **анализировать** правильность ее выполнения, **находить ошибки** и способы их исправ­ления. **Демонстрировать** технику веде­ния мяча разными способами во вре­мя игровой деятельности. **Описывать** особенности техники выполнения передачи мяча на раз­ные расстояния и использовать эти передачи в условиях игровой деятель­ности. **Описывать** технику удара с раз­бега по катящемуся мячу, **анализи­ровать** правильность её выполнения, **находить ошибки** и способы их ис­правления. **Демонстрировать** технику удара с разбега по катящемуся мячу в усло­виях учебной и игровой деятельности **Выполнять** комбинации из освоенных элементов техники. **Использовать** игру в футбол по упрощённым правилам как средство организации активного от­дыха и досуга. **Выполнять** правила игры в футбол в процессе соревновательной деятельности. **Взаимодействовать** с игрока­ми своей команды в стандартных и вариативных условиях игры в волейбол, **моделировать** технику игровых действий в зависимости от задач и игровых ситуаций. **Проявлять** дисциплинирован­ность на площадке. **Уважать** соперников и игроков своей команды. **Взаимодействовать** с игроками своей команды при атакующих и за­щитных действиях. **Управлять** эмоциями. **Соблюдать** правила игры | |
| **Прикладно- ориен­тированная физкуль­турная деятельность.**  **(в процессе уроков)**  Прикладно- ориентиро­ванная физическая под­готовка  Понятие «прикладные физические упражнения», их роль и значение для жиз­недеятельности человека,  Техника лазанья спиной к гимнастической стенке.  Техника лазанья по гимнастической стенке по диагонали.  Бег с преодолением препятствий как прикладное упражнение, виды и разно­видности приёмов бега при преодолении естественных препятствий.  Техника преодоления препятствий способом «наступание».  Полосы препятствий естественного и  искусственного характера | **Раскрывать роль** и значение за­нятий прикладными физическими упражнениями для жизнедеятельно­сти, их связь с освоением избранной профессиональной деятельности. **Описывать** технику лазанья спиной к гимнастической стенке и тех­нику лазанья по гимнастической стенке по диагонали; **демонстри­ровать** их в условиях учебной дея­тельности и в структуре полосы препятствий. **Демонстрировать** способы преодоления препятствий во время бега по пересечённой местности. **Демонстрироват**ь технику преодоления препятствий способом «наступание» в условиях учебной деятельности и в структуре полосы препятствий. **Выполнять** прикладные упражнения, **варьировать способы** их выпол­нения в зависимости от возникаю­щих задач и изменяющихся условий.  **Проявлять** качества личности при преодолении возникающих трудно­стей, во время выполнения приклад­ных упражнений. **Включать** прикладно-ориен­тированные упражнения в соревно­вательную деятельность при органи­зации активного отдыха и досуга | |
| **Общефизическая под­готовка(в процессе уроков)**  **-**упражнения на развитие силы  -упражнения на развитие быстроты  -упражнения на развитие выносливости  -упражнения на развитие гибкости  -упражнения на развитие координации движений | **Организовывать и проводить** самостоятельные занятий физической подготовкой, **определять** их содер­жание и **планировать** в системе занятий физической культурой.  **Демонстрировать** ежегодные при­росты в развитии основных физиче­ских качеств | |
| **Упражнения культурно-этнической направленности (в процессе уроков)** Сюжетно-образные (подвижные) и обрядовые игры (Башкирские народные игры) | **Включать** упражнения культурно-этнической направленности в игровую деятельность при органи­зации активного отдыха и досуга. **Описывать** правиласюжетно-образных (подвижных) и обрядовых игр (Башкирские народные игры) | |
| **Подготовка    к    выполнению    видов    испытаний**  **(в процессе уроков)** Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). | **Организовывать и проводить** самостоятельные занятия для подготовки к сдаче нормативов ГТО.  **Демонстрировать** ежегодные при­росты в результатах испытаний комплекса ГТО | |

**7 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание учебного предмета** | **Основные виды учебной деятельности обучающихся** |
| **Знания о физической культуре (в процессе уроков)** | |
| **История физической культуры.**  Олимпийское движе­ние в России (СССР) | **Демонстрировать** знания о разви­тии физической культуры и спорта в послереволюционной России. **Характеризовать** успехи отече­ственных спортсменов до распада СССР. **Определять и обосновывать** пер­спективы развития олимпийского движения в Российской Федерации на ближайшую перспективу |
| Краткая характеристи­ка видов спорта, входя­щих в программу Олим­пийских игр | **Демонстрировать** знания по исто­рии становления и развития видов спорта, входящих в программу Олим­пийских игр, в олимпийском движе­нии и в России.  **Проявлять интерес** к личности выдающихся спортсменов, называть их фамилии, интересоваться их био­графиями и спортивными победами.  **Характеризовать** особенности проведения Олимпийских игр в Москве |
| **Физическая культура (основные понятия).**  Техническая подготов­ка. Техника движения и её основные показатели | **Раскрывать понятие** «двигатель­ные действия». **Характеризовать** техническую подготовку как целенаправленный процесс обучения двигательным дей­ствиям.  **Следовать правилам** «от просто­го к сложному» и «от освоенного к неосвоенному».  **Приводить примеры** подводящих упражнений. **Выявлять** общность и различия двигательного умения и двигательно­го навыка, приводить примеры |
| **Физическая культура человека**. Влияние заня­тий физической культурой на формирование положи­тельных качеств личности | **Характеризовать** качества лично­сти, **приводить** примеры их проявле­ния в условиях учебной и соревнова­тельной деятельности. **Объяснять** необходимость само­воспитания качеств личности в под­ростковом возрасте |
| **Способы самостоятельной деятельности( в режиме дня и в процессе урока)** | |
| **Организация и прове­дение самостоятельных занятий физической культурой.**  Организация досуга сред­ствами физической куль­туры | **Организовывать** и самостоятель­но **проводить** досуг с использовани­ем оздоровительной ходьбы и бега |
| **Оценка эффективно­сти занятий физической культурой.**  Оценка техники движе­ний, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения | О**пределять** уровень сформированности техники двигательных дей­ствий по своим внутренним ощуще­ниям. **Определять** уровень сформированности техники двигательных дей­ствий способом сравнения двигательных действий. **Учитывать** особенности проявле­ния внимания при самостоятельном освоении двигательных действий. **Раскрывать роль** и значение па­мяти в процессе освоения новых дви­гательных действий. **Учитывать** особенности запоми­нания двигательных действий при самостоятельном их освоении. **Выявлять причины** появления грубых ошибок при выполнении разучиваемых двигательных действий и эффективно их устранять.  **Подбирать** подготовительные и подводящие упражнения для каче­ственного освоения техники новых двигательных действий. |
| Оценка эффективности занятий физкультурно- оздоровительной деятель­ностью | **Определять** общее состояние организма в разные временные пе­риоды и **оценивать** его посредством сравнения с ранее полученными ре­зультатами.  **Оценивать** изменения состояния организма с помощью контрольных упражнений. |
| Самонаблюдение и са­моконтроль | **Планировать** занятия техниче­ской подготовкой на текущий учеб­ный год.  **Вести** дневник самонаблюде­ния. **Определять** уровень физиче­ской подготовленности по уровню развития основных физических ка­честв. **Проводить** тестирование основ­ных физических качеств и **выяв­лять** уровень их развития на основе сравнительного анализа с возраст­ными нормативами (достаточный, опережающий или отстающий) |
| **Физическое совершенствование (68ч)** | |
| **Физкультурно-оздо­ровительная деятель­ность (в процессе уроков)**  Упражнения для коррекции фигуры.  Комплексы упражнений № 1, 2 с гантелями для развития основных мышечных групп.  Упражнения для профилактики нарушений зрения.  Упражнения для профилактики нарушения осанки | **Выполнять** упражнения, под­бирать их дозировку и **включать** в самостоятельные занятия с учётом индивидуальных показателей физи­ческого развития.  **Выполнять** комплексы упражне­ний для профилактики нарушений зрения.  **Подбирать и выполнять** упражне­ния с учётом индивидуальной формы осанки |
| **Спортивно-оздоро­вительная деятель­ность.**  **Гимнастика (12ч.)**  *Организующие команды и приемы:* передвижение в колонне с изменением длины шага  *Акробатические упраж­нения и комбинации*  Акробатические комбинации. Гимнастическая комбинация № 1. | **Описывать** технику выполнения упражнений, входящих в акроба­тическую комбинацию, **анализи­ровать** правильность их выполне­ния.  **Демонстрировать** акробатиче­скую комбинацию в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники. |
| *Опорные прыжки*  Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги через гимнастического козла.  Техника выполнения опорного прыжка ноги врозь через гимнастического козла | **Демонстрировать** технику выпол­нения опорного прыжка через гимна­стического козла согнув ноги и тех­нику выполнения опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь в условиях соревновательной деятельности |
| *Упражнения на гимнастических снарядах*  Упражнения и комби­нации на гимнастическом бревне | **Описывать** технику выполне­ния упражнений на гимнастическом бревне, **анализировать** правильность их выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления. **Демонстрировать** технику вы­полнения упражнений из гимна­стической комбинации на бревне в соответствии с образцом эталонной техники |
| Упражнения и ком­бинации на гимнасти­ческих брусьях: упраж­нения на брусьях | **Описывать** технику выполнения упражнений на бру­сьях, анализировать правильность их выполнения, **находить ошибки** и способы их исправления.  **Демонстрировать** технику выполнения упражнений на брусьях в соответствии с образцом эталонной техники |
| Ритмическая гимна­стика  Игры и эстафеты с элементами гимнастики | **Выполнять** композиции из хоро­шо освоенных упражнений ритми­ческой гимнастики |
| **Лёгкая атлетика(20ч.)**  *Спринтерский бег*  Высокий старт Бег с ускорением от 40 до 60 м.) Бег 60м.; бег 100м Техника эстафетного бега. Челночный бег 3х10м.  *Длительный бег*  Преодоления соревновательной дистанции (мальчики — 3000 м; девочки - 1500 м).Бег в равномерном темпе до 20 мин.(м) 15 мин. (д). Бег с препятствиями. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). | **Демонстрировать** технику сприн­терского бега в условиях соревнова­тельной деятельности.  **Демонстрировать** технику гладко­го равномерного бега.  **Описывать** технику передачи эста­фетной палочки, **анализировать** пра­вильность её выполнения, **находить ошибки** и способы их исправления.  **Демонстрировать** технику эста­фетного бега в условиях учебной деятельности |
| *Прыжки в длину и высоту*  Техника прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись».  Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега. | **Описывать** технику прыжка в длину с разбега способом «прогнув­шись», **анализировать** правильность её выполнения, **находить ошибки** и способы их исправления.  **Демонстрировать** технику прыж­ка в длину с разбега способом «про­гнувшись» в условиях соревнователь­ной деятельности |
| *Метание в цель и на дальность*  Техника метания малого мяча по движущейся мишени с расстояния (мальчики — 16 м; девочки — 12 м), стоя на месте. Метание теннисного мяча и мяча весом 150г с места на дальность Бросок набивного мяча (юноши-3кг, девушки-2кг) двумя руками из различных и.п. с места и с двух-четырёх шагов вперёд-вверх Техника метания малого мяча по летящему большому мячу.  Игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики | **Метать** малый мяч точно в движущуюся мишень  **Описывать** технику метания ма­лого мяча по летяшему большому мячу, **анализировать** правильность её выполнения, **находить ошибки** и способы их исправления.  **Метать** малый мяч точно в летя­щий большой мяч.  **Выполнять** подводящие упражне­ния для самостоятельного освоения техники метания малого мяча |
| **Лыжные гонки(12ч.)**  *Техника одновременных ходов*  Техника передвижения одновременным одношажным ходом.  Техника передвижения одновременным двушажным ходом.  *Техника попеременных ходов*  Техника попеременного двушажного хода  *Переход с попеременных ходов на одновременные*  Совершенствование техники чередования различных лыжных ходов.  Прохождение учебной дистанции до 5 км.(м) 3км(д) | **Демонстрировать** технику пере­движения одновременным одно­шажным ходом и попеременным двушажным ходом во время про­хождения соревновательной дис­танции.  **Использовать** чередование раз­личных лыжных ходов во время про­хождения соревновательной дистан­ции.  **Демонстрировать** технику пере­движения на лыжах одновременным двушажным ходом во время прохож­дения соревновательной дистанции |
| *Торможение и поворо­ты*  Техника торможения упором.  Техника поворота упором.  Техника поворота переступанием.  *Подъёмы и спуски*  Техника подъёма «лесенкой», «ёлочкой»  Техника спуска в основной стойке.  Техника преодоления небольших трамплинов в низкой стойке. Игры и эстафеты с элементами лыжной подготовки | **Использовать** «вспомогательные» технические приёмы на лыжах во время прохождения соревнователь­ных дистанций |
| **Спортивные игры (20ч.) Баскетбол(8ч)**  *Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек*  Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом  *Техника ловли и передачи мяча*  Техника ловли мяча после отскока от пола.  *Техника бросков мяча*  Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Техника броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения.  Техника броска мяча в корзину двумя руками в прыжке.  *Техника ведения мяча*  Техника ведения мяча с изменением направления движения.  *Техника перемещений и владения мячом*  Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок | **Использовать** технические при­ёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности.  **Описывать** технику бросков мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения, анализировать правильность ее исполнения,  нахо­дить ошибки и способы их исправ­ления.  **Описывать** технику броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, **анализировать** правильность её ис­полнения, **находить ошибки** и спо­собы их исправления.  Описывать технику ведения мяча с изменением направления движе­ния, поворотов на месте без мяча и с мячом, **анализировать** правильность её выполнения, **находить ошибки** и способы исправления.  **Выполнять** упражнения для укреп­ления суставов и связок ног.  **Описывать** технику броска мяча в корзину одной рукой в прыжке, **ана­лизировать** правильность её испол­нения, **находить ошибки** и способы их исправления. |
| *Техника защитных действий*  Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча.  *Тактика игры*  Тактика свободного нападения. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях,5:0 с изменением позиций.  Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Нападение быстрым прорывом (1:0).  *Овладение игрой и развитие психомоторных способностей*  Игра в баскетбол по правилам мини-баскетбола.  Игры и эстафеты с элементами баскетбола | **Взаимодействовать** с игроками своей команды в стандартных и ва­риативных условиях игры в баскет­бол, **моделировать** технику игровых действий в зависимости от задач и игровых ситуаций.  **Проявлять** дисциплинирован­ность на площадке, уважение к со­перникам и игрокам своей команды.  **Взаимодействовать** с игроками своей команды при атакующих и за­щитных действиях.  **Управлять** эмоциями и чётко **со­блюдать** правила игры |
| **Волейбол(8ч)**  *Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек*  Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.  *Техника подач мяча*  Совершенствование техники нижней боковой подачи.  Техника верхней прямой подачи.  Т*ехника приёма и передач мяча*  Совершенствование техники приёма и передачи мяча.  Техника перемещений и владения мячом  *Техника защитных действий Тактика игры*  Технико-тактические действия в во­лейболе при подаче и передаче мяча через сетку  *Овладение игрой и развитие психомоторных способностей*  Игра в волейбол по правилам  Игры и эстафеты с элементами волейбола | **Использовать** технические приёмы игры в волейбол в условиях игровой деятельности, **моделировать** их тех­нику в зависимости от игровых задач и ситуаций.  **Описывать** технику верхней пря­мой передачи, **анализировать** пра­вильность её выполнения, **находить ошибки** и способы их исправления.  Выполнять неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника.  **Выполнять** усложнённые подачи мяча в условиях игровой деятельности.  **Взаимодействовать** с игроками своей команды в стандартных и ва­риативных условиях игры в волей­бол, **моделировать** технику игровых действий в зависимости от задач и игровых ситуаций.  **Проявлять** дисциплинирован­ность на площадке.  **Уважать** соперников и игроков своей команды.  **Взаимодействовать** с игроками своей команды при атакующих и за­щитных действиях.  **Управлять** эмоциями.  **Соблюдать** правила игры |
| **Футбол(4ч.)**  *Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек*  Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.  *Техника ведения мяча*  Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления движения и скорости ведения  *Техника ударов по мячу и остановок мяча*  Совершенствование техники передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние. Совершенствование техники удара с разбега по катящемуся мячу. Удары по воротам на точность (меткость) попадания мячом в цель  Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой  *Техника защитных действий Тактика игры*  Технико-тактические действия в футболе при выполнении углового удара и при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игра вратаря. Перехват мяча. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Позиционные нападения с изменением позиции игроков. Нападение в игровых заданиях с атакой и без атаки ворот 3:1,3:2, 2:1.  *Овладение игрой и развитие психомоторных способностей*  Игра в футбол (мини-футбол) по упрощенным правилам  Игры и эстафеты с элементами футбола. | **Использовать** технические приёмы игры в футбол в условиях игровой дея­тельности, **моделировать** их технику в зависимости от игровых задач и ситуаций.  **Выполнять** технико-тактические действия при угловом ударе.  **Выполнять** технико-тактические действия при вбрасывании мяча из- за боковой линии.  **Взаимодействовать** с игрока­ми своей команды в стандартных и вариативных условиях игры в футбол, **моделировать** технику игровых действий в зависимости от задач и игровых ситуаций.  **Проявлять** дисциплинирован­ность на площадке.  **Уважать** соперников и игроков своей команды.  **Взаимодействовать** с игроками своей команды при атакующих и за­щитных действиях.  **Управлять** эмоциями.  **Соблюдать** правила игры |
| **Элементы единоборств (4ч)**  *Приёмы самостраховки*  Упражнения самостраховки.  *Техническая и тактическая подготовка*  Стойки, передвижения. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. | **Описывать** приёмы самостраховки  **Демонстрировать** приёмы самостраховки **анализировать** правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления.  **Проявлять** личные качества (во­лю, смелость и терпимость |
| **Прикладно-ориенти­рованная физкультурная деятельность.**  Прикладно-ориенированная физическая под­готовка  Совершенствование техники лазания по канату.  Совершенствование техники лазанья по гимнастической стенке.  Техника преодоления препятствий прыжковым бегом.  Техника кроссового бега.  Техника преодоления естественных препятствий на лыжах способами «пе­решагивание», «перешагивание широким шагом в сторону», «перелезание».  Полосы препятствий естественного и искусственного характера. | **Выполнять** прикладные упражнения в структуре искусственных и естественных полос препятствий. **Описывать** технику преодоления препятствий прыжковым бегом, **де­монстрировать** её в условиях учебной деятельности и в структуре полосы препятствий. **Демонстрировать** технику бега по сыпучему грунту во время преодоле­ния учебной дистанции. **Описывать** технику преодоле­ния препятствий на лыжах изучен­ными способами, **анализировать** правильность их выполнения, **на­ходить ошибки** и способы их ис­правления. **Демонстрировать** технику преодо­ления препятствий на лыжах изучен­ными способами при прохождении естественных и искусственных полос препятствий. **Выполнять** прикладные упраж­нения, **варьировать** способы их выполнения в зависимости от воз­никающих задач и изменяющихся условий. **Проявлять** личные качества (во­лю, смелость и терпимость) в про­цессе преодоления полос препят­ствий. **Включать** прикладно-ориен­тированные упражнения в соревно­вательную деятельность при органи­зации активного отдыха и досуга |
| **Общефизическая подготовка**  -упражнения на развитие силы  -упражнения на развитие быстроты  -упражнения на развитие выносливости  -упражнения на развитие гибкости  -упражнения на развитие координации движений | **Организовывать и проводить** самостоятельные занятий физической подготовкой, **составлять** их содер­жание и **планировать** в системе за­нятий физической культурой.  **Демонстрировать** ежегодный при­рост в развитии основных физиче­ских качеств |
| **Упражнения культурно-этнической направленности.** **(в процессе уроков)**  Сюжетно-образные (подвижные) и обрядовые игры народов Башкортостана. Элементы техники национальных видов спорта (борьба курэш) | **Включать** упражнения культурно-этнической направленности в игровую деятельность при органи­зации активного отдыха и досуга.  **Описывать** правиласюжетно-образных (подвижных) и обрядовых игр (Башкирские народные игры) Элементы техники национальных видов спорта (борьба курэш) |
| **Подготовка    к    выполнению    видов    испытаний**  **(в процессе уроков)**  Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). | **Организовывать и проводить** самостоятельные занятия для подготовки к сдаче нормативов ГТО.  **Демонстрировать** ежегодные при­росты в результатах испытаний комплекса ГТО |

**8 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание учебного предмета** | **Основные виды учебной деятельности обучающихся** |
| **Знания о физической культуре (в процессе уроков)** | |
| **Знания о физической культуре.**  Физическая культура в современном обществе | **Определять** цель, задачи и основ­ное содержание физкультурно-оздо­ровительного направления. **Выделять** основные формы за­нятий оздоровительной физической культурой, **определять** их целевое назначение, место и время в режиме учебного дня и учебной недели. **Определять** цель, задачи и основ­ное содержание спортивного направ­ления. **Выделять** виды физической под­готовки. **Определять** цель, задачи и основ­ное содержание прикладного направ­ления физической культуры. **Выделять** основные формы за­нятий прикладной физической куль­турой, **раскрывать** их содержание и направленность |
| Всестороннее и гармо­ничное физическое раз­витие | **Определять** гармоничное физиче­ское развитие через представления о красоте телосложения. **Раскрывать** изменчивость этих представлений в разные историче­ские эпохи. **Определять** гармоничность соб­ственного телосложения |
| Спортивная подготов­ка | **Раскрывать** понятие «спортивная подготовка», её цель и содержание.  Объяснять целесообразность раз­личных видов физической подго­товки |
| Адаптивная физиче­ская культура | **Объяснять** роль и значение адап­тивной и лечебной физической куль­туры |
| Проведение самостоя­тельных занятий по кор­рекции осанки и тело­сложению | **Характеризовать** признаки пра­вильной осанки, определять виды её нарушения.  **Объяснять** зависимость между формой осанки и здоровьем челове­ка.  **Выявлять** возможные причины её нарушений в условиях учебной и бы­товой деятельности. **Измерять** части тела и определять индивидуальные особенности тело­сложения. **Выполнять** требования безопас­ности, **готовить** место занятий, спор­тивный инвентарь, одежду и обувь |
| Восстановительный мас­саж | **Характеризовать** положитель­ное влияние процедур массажа на восстановление организма, на деятельность основных систем ор­ганизма (дыхание, кровообращение, обменные процессы и др.). **Демонстрировать** технику выпол­нения основных приёмов массажа |
| **Способы самостоятельной деятельности ( в режиме дня и в процессе урока)** | |
| **Организация и про­ведение самостоятель­ных занятий спортив­ной подготовкой.**  Планирование занятий физической культурой- составление плана занятий. | **Определять** цель и назначение спортивной подготовки. **Характеризовать** целесообраз­ность объединения тренировочных занятий в тренировочные циклы.  **Составлять** планы-конспекты за­нятий в системе спортивной под­готовки с ориентацией на преимущественное обучение технике двигательных действий и развитие физических качеств. **Определять** влияние тренировоч­ных занятий на организм |
| Планирование занятий физической культурой и индивидуальные особенности | **Раскрывать** понятие «индивиду­альные особенности», определять факторы и причины их появле­ния. **Характеризовать** зависимость ре­жимов нагрузки от задач и содержа­ния тренировочных занятий. **Определять** дозировку нагрузки в зависимости от особенностей дина­мики ЧСС в тренировочном цикле. **Определять** дозировку нагрузки расчётным способом по количеству по­вторений, скорости выполнения и ве­личины дополнительного отягощения. **Руководствоваться** стандартны­ми показателями физической под­готовленности при планировании тренировочных занятий спортивной подготовкой |
| **Физическое совершенствование (68ч)** | |
| **Физкультурно-оздоро­вительная деятельность**  **(в процессе уроков)**  Выбор упражнений и составление индивиду­альных комплексов для утренней зарядки, физ­культминуток и физкультпауз (подвижных пере­мен). Упражнения для профилактики утомле­ния, связанного с длительной работой за компьютером. Комплекс упражнений для поддержа­ния физической и умственной работо­способности. Комплекс упражнений на коррекцию массы тела. Гимнастика для глаз. | **Выполнять** упражнения для ре­лаксации, переключения внимания и улучшения кровообращения, ды­хания и энергообмена.  **Подбирать** дозировку с учетом индивидуального состояния и харак­тера признаков утомления.  **Выполнять** упражнения на кор­рекцию массы тела, подбирать их дозировку и включать в самостоя­тельные формы занятий с учётом индивидуальных показателей фи­зического развития и физической подготовленности.  **Выполнять** упражнения для про­филактики утомления глаз и повы­шения остроты зрения |
| **Спортивно-оздорови­тельная деятельность.**  **Гимнастика (12ч)**  *Строевые упражнения*  Повороты в движении направо, налево  *Акробатические упражнения*  Длинный кувырок с разбега (юноши). Стойка на голове и руках, толчком одной (юноши). Техника стойки на голове и руках, си­лой (юноши). Техника кувырка назад в упор стоя ноги врозь (юноши). Совершенствование техники ранее разученных акробатических упражне­ний.  *Упражнения на гимнастических снарядах*  Техника поворота на носках в полу­приседе на гимнастическом бревне (де­вушки).  Техника упражне­ний на гимнастической перекладине размахивания на гимнасти­ческой перекладине (юноши) подъёма разгибом на гимна­стической перекладине (юноши). соскока вперёд прогнувшись с гимнастической перекладины Техника упражнений в равновесии на гимнастическом бревне  Совершенствование техники гимнастических упражнений на брусьях  *Опорные прыжки*  Прыжок через козла согнув ноги(м)  Прыжок через коня боком с поворотом на 90 градусов (д)  Игры и эстафеты с элементами гимнастики | **Руководствоваться** правилами со­ставления индивидуальных акроба­тических комбинаций, **объяснять** целесообразность выбора упражне­ний и последовательность их выпол­нения в целостной комбинации. **Составлять** индивидуальные ком­бинации, исходя из индивидуаль­ных особенностей техники выпол­нения акробатических упражнений и уровня физической подготовлен­ности. **Совершенствовать** самостоя­тельно и демонстрировать техни­ку индивидуальной акробатической комбинации в условиях учебной и соревновательной деятельности. **Описывать** технику длинного ку­вырка, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их устранения. **Демонстрировать** способы само­страховки и предупреждения трав­матизма. **Осваивать** самостоятельно и де­монстрировать технику длинного кувырка в соответствии с образцом эталонной техники. **Описывать** технику стойки на го­лове и руках двумя способами, **ана­лизировать** правильность её выпол­нения, **находить ошибки** и способы их устранения. **Демонстрировать** способы само­страховки и предупреждения трав­матизма. **Осваивать** самостоятельно и **де­монстрировать** технику стойки на голове и руках двумя способами в соответствии с образцами эталонной техники в условиях учебной деятель­ности. **Описывать** технику кувырка на­зад в упор стоя ноги врозь, **анали­зировать** правильность её выполне­ния, **находить ошибки** и способы их устранения. **Демонстрировать** способы само­страховки и предупреждения травма­тизма. **Осваивать** самостоятельно и **де­монстрировать** в условиях учебной деятельности технику кувырка на­зад в упор стоя ноги врозь в со­ответствии с образцом эталонной техники. **Составлять** индивидуальные комбинации, исходя из индиви­дуальных особенностей техни­ки выполнения гимнастических упражнений, уровня физической подготовленности. **Совершенствовать** самостоятельно и **демонстрировать** технику выполнения индивидуальной комбинации на гимна­стическом бревне в условиях учебной и соревновательной деятельности. **Описывать** технику поворота на носках в полуприседе на гимнасти­ческом бревне, **анализировать** пра­вильность её выполнения, находить ошибки и способы их устранения. **Демонстрировать** способы само­страховки и предупреждения трав­матизма. **Осваивать** самостоятельно и **де­монстрировать** в условиях учебной деятельности технику поворота на носках в полуприседе на гимнасти­ческом бревне в соответствии с об­разцом эталонной техники. **Составлять** индивидуальные ком­бинации. **Совершенствовать** самостоятельно и **демонстрировать** технику выполне­ния комбинации на гимнастической перекладине в условиях учебной и соревновательной деятельности.  **Описывать** технику выполне­ния упражнений на гимнастической перекладине, **анализировать** пра­вильность их выполнения, **находить ошибки** и способы их устранения. **Демонстрировать** способы само­страховки и предупреждения трав­матизма. **Осваивать** самостоятельно и де­монстрировать в условиях учебной деятельности технику выполнения упражнений на гимнастической перекладине.  **Демонстрировать** технику выпол­нения упражнений в структуре гим­настических комбинаций на брусьях. **Описывать** технику выполнения упражнений из гимнастической ком­бинации на брусьях, **анализировать** правильность их вы­полнения, **находить ошибки** и спо­собы их исправления. |
| **Лёгкая атлетика(20ч)**  *Спринтерский бег*  Низкий старт; бег по дистанции; финиширование.  Высокий старт от 30 до 40м Бег с ускорением от 40 до 60 м. Бег 30м. 60м, 100м. Эстафетный бег.  *Длительный бег*  Бег на 1500м  Бег в равномерном темпе до 20 мин.(м) 15 мин. Финиширование в беге на средние и длинные дистанции.  Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий  *Прыжки в длину и в высоту*  Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».  Совершенствование техники прыжка в длину.  *Метание мяча в цель и на дальность*  Совершенствование техники метания малого мяча на дальность.  Метание теннисного мяча с места на дальность  Бросок набивного мяча (юноши-3кг, девушки-2кг) двумя руками из различных и.п. с места и с двух-четырёх шагов вперёд-вверх.  Игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики | **Совершенствовать** элементы и фазы техники спринтерского бега в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой. **Выполнять** спринтерский бег на максимально возможный индивиду­альный результат в условиях сорев­новательной деятельности. **Планировать** индивидуальные занятия спортивной подготовкой с учётом индивидуальных спортивных достижений в спринтерском беге.  **Совершенствовать** элементы и фазы техники бега на средние и длинные дистанции в процессе са­мостоятельных занятий спортивной подготовкой. **Выполнять** бег на средние и длин­ные дистанции на максимально воз­можный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятель­ности. **Планировать** индивидуальные занятия спортивной подготовкой с учетом индивидуальных спортив­ных достижений в беге на средние и длинные дистанции. **Совершенствовать** элементы и фазы техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой. **Выполнять** прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» на максимально возможный инди­видуальный результат в условиях соревновательной деятельности.  **Планировать** индивидуальные занятия спортивной подготовкой с учётом индивидуальных спортивных достижений в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание». **Совершенствовать** элементы и фазы техники прыжка в длину с раз­бега в процессе самостоятельных за­нятий спортивной подготовкой. **Выполнять** прыжки в длину с разбега на максимально возможный индивидуальный результат в услови­ях соревновательной деятельности. **Совершенствовать** элементы и фазы техники метания малого мяча на дальность с разбега в процессе самостоятельных занятий. **Выполнять** метание малого мяча на дальность с разбега на максимально возможный результат в условиях со­ревновательной деятельности. **Планировать** индивидуальные за­нятия с учётом своих спортивных до­стижений в метании малого мяча на дальность |
| **Лыжные гонки (12ч)**  *Техника одновременных ходов*  Совершенствование техники одновременных ходов  *Техника попеременных ходов*  Совершенствование техники попеременных ходов  *Переход с попеременных ходов на одновременные*  Совершенствование техники перехода с одного лыжного хода на другой.  *Техника конькового хода*  Обучение и совершенствование техники конькового хода  *Подъёмы, спуски,*  Совершенствование техники спусков и подъёмов ранее изученными способами Преодоление естественных препятствий на лыжах способами перешагивания, перелезания  *Повороты, торможение*  Торможение и поворот «Плугом»  Прохождение учебных дистанций 3-5км.  Игры и эстафеты с элементами лыжной подготовки | **Совершенствовать** технику пере­движения, подъёмов, спусков, пово­ротов и торможений на лыжах в про­цессе самостоятельных занятий.  **Преодолевать** соревновательные дистанции с использованием разных лыжных ходов и технических приёмов на лыжах на максимально возможный индивидуальный спортивный результат.  **Планировать** индивидуальные за­нятия с учётом своих спортивных до­стижений в лыжных гонках |
| **Спортивные игры (18ч)**  ***Баскетбол****.* **(7ч)**  *Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек*.  Техника поворотов с мячом на месте..  *Техника ловли и передачи мяча*  Техника передачи мяча при встречном движении.  Техника передачи мяча одной рукой.  Техника перехвата мяча во время передачи.  *Техника защитных действий*  Техника вырывания и выбивания мяча у соперника.  Техника перехвата мяча во время ведения.  *Техника ведения мяча*  Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке с пассивным сопротивлением защитника  *Техника бросков мяча*  Броски одной и двумя руками с места и в движении.  Штрафной бросок  *Технико-тактические действия*  - при атаке: стремительное нападение, позиционное нападение  - в защите при атаке корзины соперником: подстраховка.  *Овладение игрой и развитие психомоторных способностей*  Игра в баскетбол по правилам | **Применять** технические приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности.  **Описывать** технику поворотов с мячом на месте, анализировать пра­вильность её выполнения, **находить ошибки** и способы их исправления.  **Использовать** повороты с мячом на месте во время игровой деятель­ности.  **Выполнять** упражнения для укреп­ления суставов и связок ног.  **Описывать** технику бега с изме­нением направления, **анализировать** правильность её выполнения, **находить ошибки** и способы их исправления.  **Использовать** бег с изменением направления во время игровой дея­тельности.  **Использовать** изученные упраж­нения во время игровой деятельно­сти.  **Описывать** технико-тактические действия, анализировать правиль­ность их выполнения, **находить ошибки** и способы их исправления.  **Использовать** технико-тактические действия в условиях игровой деятель­ности.  **Взаимодействовать** с игроками своей команды при атаке корзины соперника и защите своей в условиях учебной игровой деятельности.  **Использовать** упражнения для развития физических качеств ба­скетболиста, **планировать** их вы­полнение на занятиях спортивной подготовкой.  **Проявлять** дисциплинирован­ность на площадке, уважение к со­перникам и игрокам своей команды.  **Взаимодействовать** с игроками своей команды при атакующих и за­щитных действиях, **управлять** эмоци­ями и чётко **соблюдать** правила игры |
| Игры и эстафеты с элементами баскетбола | **Описывать** технику передачи мяча разными способами, анализировать правильность её выполнения, **нахо­дить** ошибки и способы их исправле­ния.  **Использовать** технику передачи мяча во время учебной и игровой деятельности. |
| ***Волейбол.(7ч)***  *Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек*  Техникапередвижений, остановок, поворотов, стоек  *Техника приёма и передач мяча*  Техника передачи мяча сверху двумя руками вперёд.  Техника передачи мяча сверху двумя руками над собой.  Техника передачи мяча сверху двумя руками назад.  Техника передачи мяча в прыжке.  Техника приёма мяча двумя руками снизу.  *Техника подач мяча*  Нижняя прямая подача мяча  *Техника нападающего удара*  Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром  *Техника защитных действий Тактика игры*  Технико-тактические действия в защите.  *Овладение игрой и развитие психомоторных способностей*  Игра в волейбол по правилам  Игры и эстафеты с элементами волейбола | **Описывать** технику передачи мяча разными способами, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.  **Использовать** технику передачи мяча во время учебной и игровой деятельности.  **Описывать** технику приёма мяча двумя руками снизу, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.  **Использовать** приём мяча двумя руками снизу в условиях учебной и игровой деятельности.  **Взаимодействовать** с игроками своей команды в защите в условиях учебной и игровой деятельности.  **Использовать** упражнения для развития физических качеств волейболиста, планировать выполнение на занятиях спортивной подготовкой.  **Проявлять** дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды.  **Взаимодействовать** с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры |
| ***Футбол. (4ч)***  *Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек*  Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек  *Техника ударов по мячу и остановок мяча*  Техника удара по мячу внутренней сто­роной стопы.  Техника удара по мячу серединой подъ­ёма стопы.  Техника удара по мячу внутренней и внешней частью подъёма стопы.  *Техника ведения мяча*  Ведение мяча ведущей и не ведущей ногой с пассивным сопротивлением защитника  *Техника защитных действий Тактика игры*  Технико-тактические действия в за­щите и нападении (при выполнении штрафных ударов).  *Овладение игрой и развитие психомоторных способностей*  Игра в футбол по правилам  Игры и эстафеты с элементами футбола | **Применять** технические приёмы игры в футбол в условиях игровой деятельности.  **Описывать** технику ударов по мячу изученными способами, **ана­лизировать** правильность её испол­нения, **находить ошибки** и способы их исправления.  **Использовать** удары по мячу изу­ченными способами в условиях учеб­ной и игровой деятельности.  **Использовать** упражнения для раз­вития физических качеств футболиста, **планировать** их выполнение на заня­тиях спортивной подготовкой.  **Проявлять** дисциплинирован­ность на площадке, уважение к со­перникам и игрокам своей коман­ды.  **Взаимодействовать** с игроками своей команды при атакующих и за­щитных действиях, **управлять** эмо­циями и чётко соблюдать правила игры |
| **Элементы единоборств (6ч)**  *Приёмы самостраховки*  Упражнения самостраховки.  *Техническая и тактическая подготовка*  Стойки, передвижения. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. | **Описывать** приёмы самостраховки  **Демонстрировать** приёмы самостраховки **анализировать** правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления.  **Проявлять** личные качества (во­лю, смелость и терпимость |
| **Прикладно-ориентированная физическая подготовка**  **(в процессе уроков)**  Совершенствование техники ранее разученных прикладно - ориентированных упражнений (в беге, прыжках, лазанью). | **Преодолевать** искусственные и ес­тественные полосы препятствий, ис­пользуя прикладно -ориентированные способы передвижения, **проявлять** смелость, волю, самообладание, уве­ренность |
| **Общефизическая подготовка (в процессе уроков)**  -упражнения на развитие силы  -упражнения на развитие быстроты  -упражнения на развитие выносливости  -упражнения на развитие гибкости  -упражнения на развитие координации движений | **Организовывать и проводить** самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.  **Демонстрировать** ежегодные приросты в развитии основных физических качеств |
| **Упражнения культурно-этнической направленности.** **(в процессе уроков)**  Сюжетно-образные (подвижные) и обрядовые игры  Народов Башкортостана. Элементы техники национальных видов спорта (борьба курэш) | **Включать** упражнения культурно-этнической направленности в игровую деятельность при органи­зации активного отдыха и досуга.  **Описывать** правиласюжетно-образных (подвижных) и обрядовых игр (Башкирские народные игры) Элементы техники национальных видов спорта (борьба курэш) |
| **Подготовка    к    выполнению    видов    испытаний**  **(в процессе уроков)** Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). | **Организовывать и проводить** самостоятельные занятия для подготовки к сдаче нормативов ГТО.  **Демонстрировать** ежегодные при­росты в результатах испытаний комплекса ГТО |

**9 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание учебного предмета** | **Основные виды учебной деятельности обучающихся** |
| **Знания о физической культуре (в процессе уроков)** | |
| **Физическая культура в современном обще­стве.**  Организация и про­ведение туристских по­ходов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования) | **Характеризовать** различные виды туристских походов, их положитель­ное влияние на состояние здоровья человека, восстановление физиче­ской и умственной работоспособ­ности, воспитание личностных ка­честв.  **Выбирать и составлять** марш­руты пеших походов, выполнять правила передвижения по марш­руту. |
|  | **Соблюдать технику безопасно­сти**, правильно **комплектовать и укладывать** рюкзак, **готовить** сна­ряжение, **выбирать** одежду и обувь, с**одержат**ь её во время походов в со­ответствии с гигиеническими требо­ваниями.  **Организовывать п**оходный бивак, правильно **устанавливать** палатки и разводить костёр, готовить пищу, **убирать** место стоянки при «сворачи­вании» бивака |
| Здоровье и здоровый образ жизни | **Характеризовать** основные ком­поненты здоровья, раскрывать по­нятие «здоровье».  **Приводить** примеры проявления физического, дущевного и социаль­ного благополучия под влиянием разнообразных занятий физической культурой  **Раскрывать** понятие «здоровый образ жизни».  **Раскрывать п**онятие «рациональ­ное питание».  **Характеризовать** режим питания.  **Доказывать** негативное влияние вредных привычек на здоровье чело­века.  **Раскрывать** значение физической культуры и спорта в профилактике вредных привычек |
| Проведение банных процедур | **Раскрывать** оздоровительные свой­ства русской бани, её положительное влияние на восстановление и закали­вание организма.  **Проводить** банные процедуры.  **Соблюдать** правила их безопасно­го проведения |
| Доврачебная помощь во время занятий физи­ческой культурой и спор­том | **Характеризовать** причины воз­можного появления травм во время занятий физической культурой.  **Называть** основные признаки лёгких травм.  **Оказывать** первую доврачебную помощь при травмах |
| **Способы самостоятельной деятельности ( в режиме дня и в процессе урока)** | |
| Профессионально-прикладная физическая под­готовка | **Характеризовать** умственный, фи­зический и смешанный виды труда как основные в структуре различных видов профессиональной деятельности.  **Определять** работоспособность как показатель производительности трудовой деятельности.  **Раскрывать** специфические зада­чи, которые решаются в процессе за­нятий профессионально-прикладной физической подготовкой |
| Проведение самостоя­тельных занятий при­кладной физической под­готовкой | **Составлять** комплексы упражне­ний для развития основных физиче­ских качеств.  **Подбирать** их дозировку с учё­том индивидуальной физической подготовленности и включать в самостоятельные занятия физи­ческими упражнениями и при­кладно-ориентированной фи­зической подготовкой.  **Составлять и выполнять** ком­плексы упражнений для развития дыхательного аппарата |
| Измерение резервов организм а и состояния здоровья с помощью функциональных проб. | **Раскрывать** понятие «функцио­нальные резервы организма».  **Измерять** резервные возможно­сти организма с помошью различных функциональных проб.  **Оценивать и характеризовать** индивидуальные результаты |
| **Физическое совершенствование (66ч)** | |
| **Физкультурно-оздоро­вительная деятельность.** **(в процессе уроков)**  Выбор упражнений и составление индивиду­альных комплексов для утренней зарядки, физ­культминуток и физкульт- пауз  Комплексы упражнений для занятий оздоровительной физической культурой.Упражнения для профилактики неврозов. | **Составлять** комплексы упраж­нений и **подбирать** их дозировку, исходя из индивидуального само­чувствия, показателей физической и умственной работоспособности.  **Выполнять** комплексы упражне­ний оздоровительной физической культуры.  **Составлять и выполнять** индиви­дуальные комплексы упражнений для профилактики неврозов и стрессов |
| **Спортивно-оздорови­тельная деятельность.**  **Гимнастика(12ч)**  Строевые упражнения Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении  Акробатические упраж­нения и комбинации Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега Акробатическая комбинация: Из упора присев - силой стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - кувырок назад - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны.  Девушки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед. Акробатическая комбинация: Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180 ° в упор присев - перекат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360 ° | **Руководствоваться** правилами составления индивидуальных акро­батических комбинаций из ранее разученных упражнений, **оценивать** их технику, **выявлять и исправлять** технические ошибки.  **Совершенствовать** технику вы­полнения акробатических комбина­ций и отдельных упражнений в груп­повых формах организации учебной деятельности.  **Находить ошибки** в технике вы­полнения упражнений у своих одно­классников и **предлагать** способы их устранения |
| *Упражнения на гимнастических снарядах*  Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девушки)  Упражнения и комби­нации на гимнастической перекладине (юноши)  Упражнения и комбинации на параллельных брусьях (юноши)  Упражнения и комбинации на разновысоких брусьях (девушки) | **Составлять** индивидуальные ком­бинации. **Оценивать** выполнение акроба­тической комбинации своих одно­классников с помощью эталонного образца.  **Описывать** технику танцевальных шагов польки, выполняемых на гим­настическом бревне, **анализировать** правильность её выполнения, **нахо­дить** ошибки и способы их устране­ния. **Демонстрировать** способы само­страховки и предупреждения трав­матизма. **Осваивать** самостоятельно и **демонстрировать** в условиях учебной деятельности технику танцевальных шагов польки, выполняемых на гим­настическом бревне. **Описывать** технику соскоков, анализировать правильность их вы­полнения, находить ошибки и спо­собы их устранения. **Демонстрировать** способы само­страховки и предупреждения трав­матизма. **Осваивать** самостоятельно и **демонстрировать** в условиях учебной деятельности технику соскоков. **Составлять** индивидуальные ком­бинации, исходя из своих особенно­стей техники выполнения гимнасти­ческих упражнений **Разучивать и совершенствовать** технику гимнастических комбинаций в групповых формах организации учебной деятельности. **Находить ошибки** в технике вы­полнения упражнений у своих одно­классников и **предлагать** способы их устранения. **Оценивать** выполнение гимнасти­ческих комбинаций своими одно­классниками с помощью эталонного образца. **Совершенствовать** технику ранее освоенных комбинаций и входящих в них упражнений в групповых формах организации учебной деятельности. **Находить** ошибки у своих одно­классников и предлагать способы их устранения |
| Ритмическая гимнасти­ка (девушки) | **Описывать** технику выполнения вольных упражнений, включающих в себя элементы ритмической гимна­стики, **анализировать** правильность их выполнения, **находить ощибки** и способы их исправления. **Демонстрировать** технику выпол­нения вольных упражнений (возмож­но, под музыкальное сопровождение) |
| *Опорные прыжки*  Прыжок через козла согнув ноги(м)  Прыжок боком через коня (д) | **Описывать** технику выполнения опорного прыжка, **анализировать** правильность их выполнения, **находить ошибки** и способы их исправления.  **Демонстрировать** технику выпол­нения опорного прыжка |
| **Лёгкая атлетика (18ч)**  *Спринтерский бег :* (низкий старт 30м. Бег с ускорением от 70 до 80 м.) Бег на результат 100 м Эстафетный бег.  Длительный бег : Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). Равномерный бег на учебные дистанции 2000(м). 1500 (д). Бег в равномерном темпе до 20 мин.(м) 15 мин. (д).  *Прыжки в длину и высоту*  Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» с 11-13 шагов разбега. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 7-9 шагов разбега  *Метание в цель и на дальность* Метание малого мяча с места на дальность с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание теннисного мяча и мяча  Бросок набивного мяча (юноши-3кг, девушки-2кг) двумя руками из различных и.п. с места и с двух-четырёх шагов вперёд-вверх | **Совершенствовать** технику бега на короткие, средние и длинные ди­станции, прыжков и метания малого мяча в групповых формах организа­ции учебной деятельности.  **Находить ощибки** у своих одно­классников и **предлагать** способы их устранения.  **Демонстрировать** максимально возможный индивидуальный ре­зультат в условиях соревнователь­ной деятельности.  **Планировать** тренировочные за­нятия |
| **Лыжные гонки (12ч)**  *Техника попеременных ходов*  Попеременный четырехшажный ход.  Попеременный двушажный ход  *Техника одновременных ходов*  Техника одновременного бесшажного хода.  Техника одновременного одношажного хода.  Техника одновременного двушажного хода.  *Техника конькового хода*  Техника конькового хода  *Подъёмы и спуски*  Преодоление контруклона.  *Торможения и повороты*  Техника торможения боковым соскальзыванием.  *Переход с попеременных ходов на одновременные*  переход без шага; переход через шаг; прямой переход; переход с одновременного хода на попеременный; переход с неоконченным отталкиванием палкой. Прохождение дистанции до 5 км | **Совершенствовать** технику пере­движения на лыжах ранее освоен­ными лыжными ходами в групповых формах организации учебной дея­тельности, **находить ошибки** у одноклассников и **предлагать** способы их устранения.  **Демонстрировать** максимально возможный индивидуальный резуль­тат в прохождении соревновательных дистанций. **Описывать** технику одновремен­ного бесшажного хода, **анализиро­вать** правильность её исполнения, **находить ошибки** и способы их устранения. **Осваивать** самостоятельно и **демонстрировать** технику одновре­менного бесшажного хода в условиях учебной и соревновательной деятельности. **Описывать** технику торможения боковым соскальзыванием, **анали­зировать** правильность её выполне­ния, **находить ошибки** и способы их устранения. **Осваивать** самостоятельно и **демонстрировать** технику торможения боковым соскальзыванием в услови­ях учебной и соревновательной дея­тельности. **Совершенствовать** технику пе­рехода с одного лыжного хода на другой в групповых формах орга­низации учебной деятельности, **на­ходить ошибки** у одноклассников и **предлагать** способы их устране­ния. **Описывать** технику основных лыжных переходов, **анализировать** правильность её исполнения, **нахо­дить ошибки** и способы их устране­ния. **Осваивать** самостоятельно и **демонстрировать** технику лыжных пере­ходов в условиях учебной и соревнова­тельной деятельности. **Выбирать** скорость и способ пере­движения по соревновательной дис­танции |
| **Спортивные игры. (18ч)**  **Баскетбол. (7ч)**  *Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек*  Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек  *Техника ловли и передачи мяча*  Техника передачи мяча одной рукой снизу.  Техника передачи мяча одной рукой сбоку.  Техника передачи мяча двумя руками с отскока от пола.  *Техника ведения мяча*  Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке с пассивным сопротивлением  *Техника бросков мяча*  Техника броска мяча одной рукой в движении. Техника штрафного броска.  *Техника защитных действий*  -при атаке корзины соперником: техника накрывания; личная опека.  - вырывание, выбивание, перехват мяча.  *Тактика игры*  Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2; 3:3;4:4;5:5 на одну корзину  Взаимодействие трёх игроков.  *Овладение игрой и развитие психомоторных способностей*  Игра в баскетбол по правилам | **Совершенствовать** технику ра­нее освоенных приёмов игры в ба­скетбол в групповых формах орга­низации учебной деятельности. **Находить ошибки** у одноклассни­ков и **предлагать** способы их устра­нения. **Применять** технические приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности.  **Описывать** технику передачи мяча освоенными способами, **анализиро­вать** правильность её исполнения, **находить ошибки** и способы их ис­правления.  **Характеризовать** особенности самостоятельного освоения техники передач в процессе самостоятельных занятий. **Использовать** передачи мяча освоенными способами во время игровой деятельности. **Описывать** технику бросков, **ана­лизировать** правильность её выпол­нения, **находить ошибки** и способы их исправления. **Использовать** броски мяча во время игровой деятельности. **Описывать** технику накрывания и технических действий при личной опеке, **анализировать** правильность её исполнения, **находить ошибки** и способы их исправления. **Использовать** накрывание и лич­ную опеку в защитных действиях во время игровой деятельности.  **Использовать у**пражнения для развития физических качеств ба­скетболиста, включать их в занятия спортивной подготовкой.  **Проявлять** дисциплинирован­ность на площадке, уважение к со­перникам и игрокам своей команды.  **Взаимодействовать** с игроками своей команды при атакующих и за­щитных действиях, **управлять** эмоци­ями и чётко **соблюдать** правила игры |
| **Волейбол**. (7ч)  *Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек*  Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек  *Техника приёма и передач мяча*  Техника приёма мяча сверху двумя руками с перекатом на спину..  Техника приёма мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону.  *Техника нападающего удара*  Техника прямого нападающего удара.  *Техника защитных действий Тактика игры*  Техника индивидуального блокирования в прыжке с места.  Техника группового блокирования.  Технико-тактические действия в нападении.  *Овладение игрой и развитие психомоторных способностей*  Игра в волейбол по правилам | **Применять** технические приёмы игры в волейбол в условиях игровой деятельности. **Описывать** технику приёмов мяча, **анализировать** правильность её вы­полнения, **находить ошибки** и спо­собы их исправления.  **Использовать** приёмы мяча в условиях учебной и игровой деятель­ности.  **Описывать** технику нападающего удара, **анализировать** правильность её выполнения, **находить ошибки** и способы их исправления. **Использовать** нападающий удар в условиях учебной и игровой деятель­ности. **Описывать т**ехнику индивидуаль­ного и группового блокирования, **ана­лизировать** правильность её выполне­ния, **находить ошибки** и способы их исправления.  **Использовать** индивидуальное и групповое блокирование в условиях учебной и игровой деятельности. **Взаимодействовать** с игроками своей команды в атаке в условиях учебной и игровой деятельности. **Использовать** упражнения для развития физических качеств во­лейболиста, **включать** их в занятия спортивной подготовкой. **Проявлять** дисциплинирован­ность на площадке, уважение к со­перникам и игрокам своей коман­ды. **Взаимодействовать** с игроками своей команды при атакующих и за­щитных действиях, **управлять** эмо­циями и чётко **соблюдать** правила игры |
| **Футбол**. (4ч)  *Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек*  Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек  *Техника ударов по мячу и остановок мяча*  Техника удара по мячу серединой лба.  Техника остановки мяча подошвой.  Техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.  Техника остановки опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Техника остановки мяча грудью. Техника отбора мяча подкатом.  *Техника ведения мяча*  Ведение мяча ведущей и неведущей ногой с активным сопротивлением защитника  *Техника защитных действий Тактика игры*  Технико-тактические действия в защите и нападении.  *Овладение игрой и развитие психомоторных способностей*  Игра в футбол по правилам Игры и эстафеты с элементами спортивных игр. | **Применять** технические приёмы игры в футбол в условиях игровой деятельности. **Описывать** технику удара по мячу серединой лба, анализировать пра­вильность её выполнения, **находить ошибки** и способы их исправления. **Использовать** удар по мячу сере­диной лба в учебной и игровой дея­тельности. **Описывать** технику остановки мяча разными способами, **анализи­ровать** правильность её выполнения, **находить ошибки** и способы их ис­правления. **Использовать** остановку мяча изученными способами в условиях учебной и игровой деятельности. **Описывать** технику отбора мяча подкатом, **анализировать** правиль­ность её исполнения; **находить ошибки** и способы их исправления. **Использовать** отбор мяча спосо­бом подката в условиях учебной и игровой деятельности. **Взаимодействовать** с игроками при защите и нападении. **Использовать** упражнения для развития физических качеств футбо­листа, **включать** их в занятия спор­тивной подготовкой.  **Проявлять** дисциплинирован­ность на площадке, уважение к со­перникам и игрокам своей коман­ды. **Взаимодействовать** с игроками своей команды при атакующих и за­щитных действиях, **управлять** эмо­циями и чётко соблюдать правила игры |
| **Элементы единоборств (6ч)**  *Приёмы самостраховки*  Упражнения самостраховки.  *Техническая и тактическая подготовка*  Стойки, передвижения. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. | **Описывать** приёмы самостраховки  **Демонстрировать** приёмы самостраховки **анализировать** правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления.  **Проявлять** личные качества (во­лю, смелость и терпимость) |
| **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.**  Прикладно-ориенированная физическая подготовка  Совершенствование техники ранее освоенных прикладно-ориентированных упражнений (в беге, прыжках, лазанью и др.) | **Совершенствовать** технику ра­нее освоенных прикладно-ориенти­рованных упражнений в групповых формах организации учебной дея­тельности.  **Находить ошибки** у своих одно­классников и предлагать способы их устранения. **Преодолевать** искусственные и естественные полосы препятствий, используя прикладно-ориентирован­ные способы передвижения, прояв­лять смелость, волю, самообладание, уверенность |
| **Общефизическая подготовка** **(в процессе уроков)**  -упражнения на развитие силы  -упражнения на развитие быстроты  -упражнения на развитие выносливости  -упражнения на развитие гибкости  -упражнения на развитие координации движений | **Организовывать и проводить** самостоятельные занятий физической подготовкой, **составлять** их содер­жание и **планировать** в системе за­нятий физической культурой.  **Демонстрировать** ежегодный при­рост в развитии основных физиче­ских качеств |
| **Упражнения культурно-этнической направленности.** **(в процессе уроков)**  Сюжетно-образные (подвижные) и обрядовые игры народов Башкортостана. Элементы техники национальных видов спорта (борьба курэш) | **Включать** упражнения культурно-этнической направленности в игровую деятельность при органи­зации активного отдыха и досуга.  **Описывать** правиласюжетно-образных (подвижных) и обрядовых игр (Башкирские народные игры) Элементы техники национальных видов спорта (борьба курэш) |
| **Подготовка    к    выполнению    видов    испытаний**  **(в процессе уроков)** Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). | **Организовывать и проводить** самостоятельные занятия для подготовки к сдаче нормативов ГТО. **Демонстрировать** ежегодные при­росты в результатах испытаний комплекса ГТО |

**4. Тематическое планирование с указанием количества часов.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Разделы и темы программы** | **классы** | | | | | | | | | | |
| **5** | **6** | | | | **7** | | | **8** | | **9** |
| **1** | **Знания о физической культуре** | **В процессе урока** | | | | | | | | | | |
| 1.1  1.2  1.3 | «История физической культуры»  «Физическое развитие человека»  «Физическая культура человека». |  |  | | | |  | | |  | |  |
| **2** | **Способы двигательной (физкультурной) деятельности** | В режиме дня и в процессе урока | | | | | | | | | | |
| **3** | **Физическое совершенствование** |  | | | | | | | | | | |
| **3.1** | ***Физкультурно-оздоровительная деятельность*** | В режиме дня и в процессе урока | | | | | | | | | | |
| **3.2** | ***Спортивно-оздоровительная деятельность*** | **68** | | **68** | | | **68** | | | **68** | | **66** |
| 3.2.1 | *Легкая атлетика* | **22** | | **22** | | | **20** | | | **20** | | **18** |
|  | Спринтерский бег | 6 | | 6 | | | 6 | | | 6 | | 6 |
|  | Длительный и кроссовый бег | 6 | | 6 | | | 6 | | | 8 | | 8 |
|  | Прыжки в длину и высоту | 7 | | 7 | | | 6 | | | 4 | | 4 |
|  | Метание в цель и на дальность | 5 | | 5 | | | 4 | | | 4 | | 3 |
| 3.2.2 | *Спортивные и подвижные игры* | **22** | | **22** | | | **20** | | | **18** | | **18** |
|  | ***Баскетбол*** | **10** | | **10** | | | **8** | | | **7** | | **7** |
|  | Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек | 1 | | 1 | | | 1 | | | 1 | | 1 |
|  | Техника ловли и передачи мяча | 1 | | 1 | | | 1 | | | 1 | | 1 |
|  | Техника ведения мяча | 3 | | 3 | | | 1 | | | 1 | | 1 |
|  | Техника бросков мяча | 2 | | 2 | | | 1 | | | 1 | | 1 |
|  | Техника защитных действий. Тактика игры | 2 | | 2 | | | 2 | | | 1 | | 2 |
|  | Техника перемещений и владения мячом | 1 | | 1 | | | 2 | | | 2 | | 1 |
|  | Овладение игрой и развитие психомоторных способностей | В процессе уроков | | В процессе уроков | | | В процессе уроков | | | В процессе уроков | | В процессе уроков |
|  | ***Волейбол*** | **8** | | **8** | | | **8** | | | **7** | | **7** |
|  | Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек | 1 | | 1 | | | 1 | | | 1 | | 1 |
|  | Техника приёма и передач мяча | 3 | | 3 | | | 1 | | | 1 | | 1 |
|  | Техника подач мяча | 3 | | 3 | | | 2 | | | 1 | | 1 |
|  | Техника нападающего удара | - | | - | | | 2 | | | 1 | | 2 |
|  | Техника защитных действий Тактика игры | 1 | | 1 | | | 2 | | | 3 | | 2 |
|  | Овладение игрой и развитие психомоторных способностей | В процессе уроков | | В процессе уроков | | | В процессе уроков | | | В процессе уроков | | В процессе уроков |
|  | ***Футбол*** | **2** | | **2** | | | **2** | | | **2** | | **2** |
|  | Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек | 1 | | 1 | | | 1 | | | 1 | | - |
|  | Техника ударов по мячу и остановок мяча | 1 | | 1 | | | 1 | | | 1 | | 1 |
|  | Техника ведения мяча | 1 | | 1 | | | 1 | | | 1 | | 1 |
|  | Техника защитных действий Тактика игры | 1 | | 1 | | | 1 | | | 1 | | 2 |
|  | Овладение игрой и развитие психомоторных способностей | В процессе уроков | | В процессе уроков | | | В процессе уроков | | | В процессе уроков | | В процессе уроков |
|  | ***Подвижные игры*** |  | | | | | В процессе урока | | | | |  |
|  | Игры и эстафеты на основе лёгкой атлетики |  | | | | |  |
|  | Игры и эстафеты на основе гимнастики и акробатики |  | | | | |  |
|  | Игры и эстафеты на основе спортивных игр |  | | | | |  | | | | |  |
|  | Игры и эстафеты на основе единоборств |  | | | | |  |
|  | Игры и эстафеты на основе лыжной подготовки |  | | | | |  |
| 3.2.3 | *Гимнастика с основами акробатики* | **12** | | **12** | | | **12** | | | **12** | | **12** |
|  | Строевые упражнения | В процессе урока | | | | | | | | | | |
|  | Акробатические упражнения | 4 | | 4 | | | 4 | | | 4 | | 3 |
|  | Упражнения в висах и упорах | 2 | | 2 | | | 2 | | | 2 | | 3 |
|  | Опорные прыжки | 2 | | 2 | | | 2 | | | 3 | | 3 |
|  | Упражнения в равновесии | 1 | | 1 | | | 2 | | | 1 | | - |
|  | Ритмическая гимнастика | 2 | | 2 | | | 1 | | | 1 | | 1 |
|  | Гимнастическая полоса препятствий | 1 | | 1 | | | 1 | | | 1 | | 2 |
| 3.2.4 | *Лыжные гонки* | **12** | | **12** | | | **12** | | | **12** | | **12** |
|  | Техника одновременных ходов | 2 | | 2 | | | 2 | | | 2 | | 2 |
|  | Техника попеременных ходов | 3 | | 3 | | | 2 | | | 1 | | 2 |
|  | Техника конькового хода | - | | - | | | - | | | 2 | | 2 |
|  | Переход с попеременных ходов на одновременные | - | | 3 | | | 3 | | | 2 | | 2 |
|  | Подъёмы и спуски | 3 | | 2 | | | 2 | | | 2 | | 1 |
|  | Торможения и повороты | 3 | | 1 | | | 2 | | | 2 | | 2 |
|  | Прохождение по дистанции на результат | 1 | | 1 | | | 1 | | | 1 | | 1 |
| 3.2.5 | *Элементы единоборств* | **-** | | **-** | | | **4** | | | **6** | | **6** |
|  | Приёмы самостраховки | - | | - | | | 2 | | | 1 | | 1 |
|  | Техническая и тактическая подготовка | - | | - | | | 2 | | | 5 | | 5 |
| 3.2.6 | *Упражнения культурно-этнической направленности* |  | | | | | | | | | | |
|  | Башкирские народные игры | в процессе урока | | | | | | | | | | |
|  | Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта (борьба курэш). | в процессе урока | | | | | | | | | | |
| 3.2.7 | *Общефизическая подготовка* |  | | | | в процессе урока | | |  | | | |
|  | -упражнения на развитие силы |  | | | |  | | | |
|  | -упражнения на развитие быстроты |  | | | |  | | | |
|  | -упражнения на развитие выносливости |  | | | |  | | | |
|  | -упражнения на развитие гибкости |  | | | |
|  | -упражнения на развитие координации движений |  | | | |  | | | |
| 3.2.8 | *Прикладно - ориентированная физкультурная деятельность* | в процессе урока | | | | | | | | | | |
|  | Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО) |  | | | | | | | | | | |
|  | **Всего:** | **68** | | | **68** | | | **68** | | **68** | **66** | |

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  урока | Планируемая  дата | Фактическая  дата | Тема раздела Тема урока с указанием этнокультурных особенностей Республики Башкортостан | Примечания |
|  |  |  | **Лёгкая атлетика (12ч)** |  |
| 1 | 02.09 |  | Вводный инструктаж. ТБ на уроках лёгкой атлетики. Спринтерский и эстафетный бег. Челночный бег. |  |
| 2 | 04.09 |  | Спринтерский и эстафетный бег. 30 м. Башкирская игра «Кот и мыши», | РК |
| 3 | 09.09 |  | Спринтерский и эстафетный бег. 60 м. Комплекс (ГТО) |  |
| 4 | 11.09 |  | Спринтерский и эстафетный бег. Бег 30м на результат. Башкирская игра «Юрта», | РК ГТО |
| 5 | 16.09 |  | Прыжок в длину с разбега. Прыжки со скакалкой. |  |
| 6 | 18.09 |  | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. | ГТО |
| 7 | 23.09 |  | Прыжок в длину с разбега. Прыжки через препятствия |  |
| 8 | 25.09 |  | Метание теннисного мяча Броски набивного мяча. |  |
| 9 | 30.09 |  | Метание мяча в цель и на дальность. |  |
| 10 | 02.10 |  | Кроссовый бег до 10 минут. Башкирская игра «Липкие пеньки» | РК |
| 11 | 07.10 |  | Кроссовый бег до 15 минут. Преодоление препятствий в беге |  |
| 12 | 09.10 |  | Кроссовый бег 1 км. Развитие выносливости |  |
|  |  |  | **Спортивные игры волейбол (8ч)** |  |
| 13 | 14.10 |  | ТБ на уроках спортивных игр. Стойки и перемещения. Правила игры. |  |
| 14 | 16.10 |  | Прием и передача мяча «Пионербол» с элементами волейбола. |  |
| 15 | 21.10 |  | Прием и передача мяча «Пионербол» с элементами волейбола. |  |
| 16 | 23.10 |  | Прием и передача мяча «Пионербол» с элементами волейбола |  |
| 17 | 06.11 |  | Техника подач мяча «Пионербол» с элементами волейбола. |  |
| 18 | 11.11 |  | Техника подач мяча. Башкирская игра «Курай» | РК |
| 19 | 13.11 |  | Техника подач мяча Игра волейбол по упрощенным правилам |  |
| 20 | 18.11 |  | Техника и тактика игры. Игра волейбол по упрощенным правилам |  |
|  |  |  | **Гимнастика (12ч)** |  |
| 21 | 20.11 |  | ТБ на уроках гимнастики. Акробатические упражнения. Башкирская игра «Платочек» | РК |
| 22 | 25.11 |  | Акробатические упражнения. Развитие гибкости. |  |
| 23 | 27.11 |  | Акробатические упражнения. Комплекс дыхательных упражнений. |  |
| 24 | 02.12 |  | Акробатическая комбинация. Поднимание туловища из положения лёжа (за 1мин.) | ГТО |
| 25 | 04.12 |  | Упражнения в висах и упорах. Подтягивание в висе(м), висе лёжа (д). | ГТО |
| 26 | 09.12 |  | Упражнения в висах и упорах. Упражнения для укрепления глазных мышц. |  |
| 27 | 11.12 |  | Упражнения в равновесии. Упражнения для формирования осанки. |  |
| 28 | 16.12 |  | Опорный прыжок .Прыжки на скакалке. Понятия о физических качествах. |  |
| 29 | 18.12 |  | Опорный прыжок. Сгибание - разгибание рук, в упоре лежа, от скамейки | ГТО |
| 30 | 23.12 |  | Гимнастическая полоса препятствий Прикладные физические упражнения |  |
| 31 | 25.12 |  | Ритмическая гимнастика стилизованные общеразвивающие упражнения. |  |
| 32 | 13.01 |  | Ритмическая гимнастика стилизованные общеразвивающие упражнения. |  |
|  |  |  | **Лыжная подготовка(12ч)** |  |
| 33 | 15.01 |  | Вводный инструктаж. ТБ на уроках лыжной подготовки. Попеременный двушажный ход |  |
| 34 | 20.01 |  | Попеременный двушажный ход . Упражнения на выносливость |  |
| 35 | 22.01 |  | Попеременный двушажный ход. Упражнения на координацию |  |
| 36 | 27.01 |  | Одновременный бесшажный ход. Башкирская игра «Медный пень» | РК |
| 37 | 29.01 |  | Одновременный одношажный ход. Развитие координации |  |
| 38 | 03.02 |  | Чередование лыжных ходов. Башкирская игра «Белый тополь, синий тополь» | РК |
| 39 | 05.02 |  | Чередование лыжных ходов. Башкирская игра « Палка-кидалка», | РК |
| 40 | 10.02 |  | Подъёмы "ёлочкой" и спуски в низкой стойке. Прикладные физические упражнения |  |
| 41 | 12.02 |  | Подъёмы "ёлочкой" и спуски в низкой стойке. |  |
| 42 | 17.02 |  | Торможение упором. Поворот упором. Планирование самостоятельных занятий. |  |
| 43 | 19.02 |  | Бег на лыжах 2км. Башкирская игра «Уголки», | РК ГТО |
| 44 | 26.02 |  | Передвижение на лыжах с чередованием лыжных ходов до 3 км. |  |
|  |  |  | **Спортивные игры на материале баскетбола (10)** |  |
| 45 | 02.03 |  | ТБ на уроках спортивных игр. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек. Правила игры |  |
| 46 | 04.03 |  | Ловля и передача мяча. Башкирская игра «Стрелок», | РК |
| 47 | 11.03 |  | Ведение мяча. Упражнения для мышц брюшного пресса. |  |
| 48 | 16.03 |  | Ведение мяча. Упражнения для растягивания мышц туловища. |  |
| 49 | 18.03 |  | Ведение мяча. Развитие координации |  |
| 50 | 01.04 |  | Техника перемещений и владения мячом. Игра в баскетбол по упрощённым правилам. |  |
| 51 | 06.04 |  | Бросок мяча в корзину. Штрафной бросок |  |
| 52 | 07.04 |  | Бросок мяча в корзину. Штрафной бросок |  |
| 53 | 08.04 |  | Техника защитных действий: вырывание и выбивание мяча; |  |
| 54 | 13.04 |  | Тактика игры Игра в баскетбол по упрощённым правилам. |  |
|  |  |  | **Спортивные игры футбол (4ч)** |  |
| 55 | 14.04 |  | ТБ на уроках спортивных игр. Правила игры. Стойка игрока, перемещения в стойке |  |
| 56 | 15.04 |  | Ведение мяча. Башкирская игра «Волк и зайцы» | РК |
| 57 | 20.04 |  | Передачи мяча. Удар по катящемуся мячу. Удары по воротам |  |
| 58 | 21.04 |  | Техника и тактика игры. Башкирская игра «Иголка и нитка» | РК |
|  |  |  | **Лёгкая атлетика(10ч)** |  |
| 59 | 22.04 |  | ТБ на уроках легкой атлетики. Спринтерский и эстафетный бег. Челночный бег 3 х 10 м. | ГТО |
| 60 | 27.04 |  | Спринтерский и эстафетный бег. Бег 60м. Развитие быстроты | ГТО |
| 61 | 28.04 |  | Прыжок в высоту с разбега. Развитие координации |  |
| 62 | 29.04 |  | Прыжок в высоту с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей |  |
| 63 | 06.05 |  | Прыжок в длину с разбега. Прыжки через препятствия |  |
| 64 | 12.05 |  | Прыжок в длину с разбега. Прыжки со скакалкой. | ГТО |
| 65 | 13.05 |  | Метание мяча. Закаливание организма |  |
| 66 | 18.05 |  | Метание мяча. Развитие скоростно-силовых способностей. |  |
| 67 | 20.05 |  | Метание мяча на дальность Упражнения для формирования телосложения | ГТО |
| 68 | 27.05 |  | Кроссовый бег до 1км. Прикладные физические упражнения |  |

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  урока | Планируемая  дата | Фактическая  дата | Тема раздела Тема урока с указанием этнокультурных особенностей Республики Башкортостан | Примечания |
|  |  |  | **Лёгкая атлетика (12ч)** |  |
| 1 | 02.09 |  | Вводный инструктаж. ТБ на уроках лёгкой атлетики. Спринтерский и эстафетный бег30м. |  |
| 2 | 04.09 |  | Спринтерский и эстафетный бег. Бег 60 м. Башкирская игра «Кот и мыши», | РК |
| 3 | 09.09 |  | Спринтерский и эстафетный бег. Бег 60м на результат. Башкирская игра «Юрта», | РК ГТО |
| 4 | 11.09 |  | Спринтерский и эстафетный бег. Упражнения для формирования телосложения |  |
| 5 | 16.09 |  | Прыжок в длину с разбега. Прыжки через препятствия |  |
| 6 | 18.09 |  | Прыжок в длину с разбега. Прыжки со скакалкой. |  |
| 7 | 23.09 |  | Прыжок в длину с разбега на результат. Самонаблюдение и самоконтроль | ГТО |
| 8 | 25.09 |  | Метание малого мяча. Броски набивного мяча. |  |
| 9 | 30.09 |  | Метание малого мяча. Броски набивного мяча. |  |
| 10 | 02.10 |  | Кроссовая подготовка, бег до 15 мин. |  |
| 11 | 07.10 |  | Кроссовая подготовка, бег до 18 мин. |  |
| 12 | 09.10 |  | Кроссовая подготовка, бег до 20 мин. Бег с препятствиями. |  |
| 13 | 14.10 |  | **Спортивные игры футбол (4ч)** |  |
| 14 | 16.10 |  | ТБ на уроках спортивных игр. Стойка игрока, перемещения. Башкирская игра «Иголка и нитка» | РК |
| 15 | 21.10 |  | Удар с разбега по катящемуся мячу. Удары по воротам на точность. |  |
| 16 | 23.10 |  | Передачи и остановка мяча. Ведение. |  |
| 17 | 06.11 |  | Техника защитных действий Тактика игры. футбол (мини-футбол) по упрощенным правилам |  |
| 18 | 11.11 |  | **Гимнастика (12ч)** |  |
| 19 | 13.11 |  | ТБ на уроках гимнастики. Акробатические комбинации. Упражнения для развития гибкости |  |
| 20 | 18.11 |  | Акробатические комбинации. Комплекс упражнений № 1 |  |
| 21 | 20.11 |  | Акробатические комбинации. Комплекс упражнений № 2 |  |
| 22 | 25.11 |  | Акробатическая комбинация № 1. Поднимание туловища из положения, лёжа (за 1мин.) | ГТО |
| 23 | 27.11 |  | Подтягивание в висе (м), висе лёжа (д). на перекладине. Развитие силовых способностей |  |
| 24 | 02.12 |  | Упражнения в равновесии. Упражнения для профилактики нарушений зрения. |  |
| 25 | 04.12 |  | Упражнения в равновесии. Упражнения для формирования осанки. |  |
| 26 | 09.12 |  | Опорный прыжок ноги врозь. Сгибание - разгибание рук, в упоре лежа, от скамейки | ГТО |
| 27 | 11.12 |  | Опорный прыжок, согнув ноги. Башкирская игра «Платочек» | РК |
| 28 | 16.12 |  | Гимнастическая полоса препятствий. Прикладные физические упражнения |  |
| 29 | 18.12 |  | Висы и упоры. Развитие координации |  |
| 30 | 23.12 |  | Ритмическая гимнастика стилизованные общеразвивающие упражнения. |  |
| 31 | 25.12 |  | **Элементы единоборств(4ч)** |  |
| 32 | 13.01 |  | Приёмы и упражнения самостраховки. Национальная борьба «Куреш» | РК |
| 33 | 15.01 |  | Приёмы и упражнения самостраховки. Национальная борьба «Куреш» | РК |
| 34 | 20.01 |  | Приёмы борьбы за выгодное положение. Башкирская игра «Белый тополь, синий тополь» | РК |
| 35 | 22.01 |  | Техническая и тактическая подготовка. |  |
| 36 | 27.01 |  | **Лыжная подготовка(12ч)** |  |
| 37 | 29.01 |  | Вводный инструктаж. ТБ на уроках лыжной подготовки. Попеременный двушажный ход |  |
| 38 | 03.02 |  | Попеременный двушажный ход. Развитие выносливости. Основы знаний. |  |
| 39 | 05.02 |  | Одновременный одношажный ход. Башкирская игра «Медный пень» | РК |
| 40 | 10.02 |  | Одновременный двушажный ход. Прикладные упражнения |  |
| 41 | 12.02 |  | Переход с попеременных ходов на одновременные. Башкирская игра « Палка-кидалка», | РК |
| 42 | 17.02 |  | Преодоление небольших трамплинов в низкой стойке, подъём «лесенкой» "ёлочкой". |  |
| 43 | 19.02 |  | Преодоление небольших трамплинов в низкой стойке, подъём «лесенкой» "ёлочкой". |  |
| 44 | 26.02 |  | Торможение упором. Поворот упором. Развитие координации |  |
| 45 | 02.03 |  | Торможение упором. Поворот переступанием. Развитие выносливости |  |
| 46 | 04.03 |  | Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции до 5 км.(м) 3км(д) |  |
| 47 | 11.03 |  | Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции до 5 км.(м) 3км(д) |  |
| 48 | 16.03 |  | Соревнование Бег на лыжах 3км. Башкирская игра «Уголки», | ГТО РК |
| 49 | 18.03 |  | **Спортивные игры волейбол (8ч)** |  |
| 50 | 01.04 |  | ТБ на уроках спортивных игр. Стойки и перемещения. |  |
| 51 | 06.04 |  | Приём и передачи мяча. «Пионербол» с элементами волейбола |  |
| 52 | 07.04 |  | Техника подачи мяча. «Пионербол» с элементами волейбола |  |
| 53 | 08.04 |  | Техника подачи мяча. «Пионербол» с элементами волейбола |  |
| 54 | 13.04 |  | Техника нападающего удара. Волейбол по упрощенным правилам. |  |
| 55 | 14.04 |  | Техника нападающего удара. Башкирская игра «Курай» | РК |
| 56 | 15.04 |  | Техника и тактика игры. Волейбол по упрощенным правилам. |  |
| 57 | 20.04 |  | Техника и тактика игры. Игра в волейбол по правилам. |  |
| 58 | 21.04 |  | **Спортивные игры на материале баскетбола (8ч)** |  |
| 59 | 22.04 |  | ТБ на уроках спортивных игр. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек. |  |
| 60 | 27.04 |  | Ловля и передача мяча. Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов |  |
| 61 | 28.04 |  | Ведение мяча. Башкирская игра «Стрелок», | РК |
| 62 | 29.04 |  | Бросок мяча в корзину. Штрафной бросок |  |
| 63 | 06.05 |  | Техника перемещений и владения мячом. Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамейке | ГТО |
| 64 | 12.05 |  | Техника перемещений и владения мячом. Игра баскетбол по правилам мини-баскетбола. |  |
| 65 | 13.05 |  | Техника и тактика игры. Игра баскетбол по правилам мини-баскетбола. |  |
| 66 | 18.05 |  | Техника и тактика игры. Игра баскетбол по правилам мини-баскетбола. |  |
| 67 | 20.05 |  | Техника и тактика игры . Игра баскетбол. |  |
| 68 | 27.05 |  | Техника и тактика игры. Игра баскетбол |  |

**Календарно-тематическое планирование 8 класс.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Планируемая дата проведения | Фактическая дата проведения | | Тема урока с указанием этнокультурных особенностей Республики Башкортостан | Примечание |
|  | | | | **Лёгкая атлетика (10 ч)** |  |
| 1 | 02.09 |  | | Вводный инструктаж. ТБ на уроках лёгкой атлетики. Спринтерский бег, низкий старт.30м. |  |
| 2 | 04.09 |  | | Спринтерский и эстафетный бег 60м. Встречная эстафета |  |
| 3 | 09.09 |  | | Спринтерский и эстафетный бег 60м на результат. Эстафетный бег. | ГТО |
| 4 | 11.09 |  | | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. | ГТО |
| 5 | 16.09 |  | | Прыжок в длину с разбега на результат. Развитие скоростных способностей | ГТО |
| 6 | 18.08 |  | | Метание мяча в цель и на дальность. Гимнастика для глаз |  |
| 7 | 23.09 |  | | Метание мяча на дальность на результат. Сгибание и разгибание рук в упоре. | ГТО |
| 8 | 25.09 |  | | Кроссовый бег до 15мин. Преодоление препятствий. |  |
| 9 | 30.09 |  | | Кроссовый бег до 18мин. Преодоление препятствий |  |
| 10 | 02.10 |  | | Кроссовый бег до 20мин. Основы знаний. |  |
|  | | | | **Спортивные и подвижные игры Футбол (4ч**) |  |
| 11 | 07.10 |  | | Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек. «Мини-футбол» |  |
| 12 | 09.10 |  | | Техника ударов по мячу и остановок мяча. Игра «Диагональ» |  |
| 13 | 14.10 |  | | Техника ведения мяча. Развитие координации |  |
| 14 | 16.10 |  | | Техника и тактика игры. Игра «Футбол» |  |
|  | | | | **Элементы единоборств (элементы национальной борьбы курэш) 6ч** |  |
| 15 | 21.10 |  | | ТБ на уроках единоборств. Приёмы самостраховки. Приемы защиты и самообороны |  |
| 16 | 23.10 |  | | Техника стоек и захватов Игра «Перетягивание в парах» |  |
| 17 | 06.11 |  | | Техника бросков. Игра «Часовые и разведчики» |  |
| 18 | 11.11 |  | | Техника и тактика защитных действий Игра «Вытолкни из круга» | РК |
| 19 | 13.11 |  | | Техника приёмов борьбы за выгодное положение. Башкирская игра «Поймай перчатку» | РК |
| 20 | 18.11 |  | | Учебная схватка. Развитие силовой выносливости |  |
|  | | | | **Гимнастика с элементами акробатики (12ч)** | |
| 21 | 20.11 |  | | ТБ на уроках гимнастики. Упражнения в равновесии. Приёмы самомассажа |  |
| 22 | 25.11 |  | | Ритмическая гимнастика. Развитие координации. Упражнения адаптивной физкультуры |  |
| 23 | 27.11 |  | | Акробатические упражнения. Упражнения на осанку. Наклон вперёд | ГТО |
| 24 | 02.12 |  | | Акробатические упражнения. Развитие гибкости. Элементы релаксации |  |
| 25 | 04.12 |  | | Акробатические комбинации. Башкирская игра «Иголка и нитка» | РК |
| 26 | 09.12 |  | | Акробатические комбинации Башкирская игра «Уральский мяч» | РК |
| 27 | 11.12 |  | | Гимнастическая полоса препятствий. Упражнения для профилактики утомления |  |
| 28 | 16.12 |  | | Висы и упоры. Подтягивание в висе (ю) в висе лёжа (д). Башкирская игра «Уголки | РК |
| 29 | 18.12 |  | | Висы и упоры. Упражнения для поддержания физической и умственной работоспособности. |  |
| 30 | 23.12 |  | | Опорный прыжок. Упражнения на коррекцию массы тела. |  |
| 31 | 25.12 |  | | Опорный прыжок. Башкирская игра «Платочек» | РК |
| 32 | 13.01 |  | | Опорный прыжок. Башкирская игра «Оседлай коня» | РК |
|  | | | **Лыжная подготовка (12 ч)** | | |
| 33 | 15.01 |  | | Вводный инструктаж. ТБ на уроках лыжной подготовки. Одновременный одношажный ход |  |
| 34 | 20.01 |  | | Совершенствование техники одновременных ходов. Башкирская игра «Липкие пеньки» | РК |
| 35 | 22.01 |  | | Совершенствование техники попеременных ходов. Дыхательные упражнения |  |
| 36 | 27.01 |  | | Коньковый ход. Игра «Гонка с преследованием» |  |
| 37 | 29.01 |  | | Коньковый ход. Игра «Гонки с выбыванием» |  |
| 38 | 03.02 |  | | Торможение и поворот «плугом» Упражнения для снятия усталости. |  |
| 39 | 05.02 |  | | Торможение и поворот «плугом» Башкирская игра «Зимние забавы» |  |
| 40 | 10.02 |  | | Техника подъёмов и спусков. Преодоление бугров и впадин. |  |
| 41 | 12.02 |  | | Техника подъёмов и спусков. Преодоление бугров и впадин | РК |
| 42 | 14.02 |  | | Соревнование на лыжах 3км .(д) 5км(м) Развитие выносливости | ГТО |
| 43 | 17.02 |  | | Переход с попеременных ходов на одновременные. Башкирская игра «Скачки» | РК |
| 44 | 19.02 |  | | Переход с попеременных ходов на одновременные. Игра Биатлон. |  |
|  | | | | **Спортивные и подвижные игрыВолейбол (7ч)** |  |
| 45 | 26.02 |  | | ТБ на уроках спортивных игр. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек. Башкирская игра «Шар на земле» | РК |
| 46 | 04.03 |  | | Приём и передача мяча. «Пионербол» Упражнения физкультминуток |  |
| 47 | 11.03 |  | | Нижняя прямая подача. Волейбол по упрощённым правилам |  |
| 48 | 16.03 |  | | Нападающий удар. Башкирская игра «Стрелок» | РК |
| 49 | 18.03 |  | | Техника и тактика игры. Волейбол по упрощённым правилам |  |
| 50 | 01.04 |  | | Техника и тактика игры. Волейбол по упрощённым правилам |  |
| 51 | 06.04 |  | | Техника и тактика игры. Игра волейбол |  |
|  | | | | **Спортивные и подвижные игры Баскетбол (7ч**) |  |
| 52 | 07.04 |  | | ТБ на уроках спортивных игр Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек. |  |
| 53 | 08.04 |  | | Техника ловли и передачи мяча. Игра по упрощённым правилам баскетбола |  |
| 54 | 13.04 |  | | Техника ведения мяча. Развитие скоростно-силовых способностей |  |
| 55 | 14.04 |  | | Техника бросков мяча Штрафной бросок. Игра по упрощённым правилам баскетбола |  |
| 56 | 15.04 |  | | Техника перемещений и владения мячом. Игра по упрощённым правилам баскетбола |  |
| 57 | 20.04 |  | | Техника перемещений и владения мячом Игра по упрощённым правилам баскетбола |  |
| 58 | 21.04 |  | | Техника и тактика игры. Игра по упрощённым правилам баскетбола |  |
|  | | | | **Лёгкая атлетика (12ч)** |  |
| 59 | 22.04 |  | | ТБ на уроках лёгкой атлетики. Спринтерский бег. Высокий старт бег 60м. | ГТО |
| 60 | 27.04 |  | | Спринтерский и эстафетный бег. Бег по дистанции. Финиширование. |  |
| 61 | 28.04 |  | | Спринтерский и эстафетный бег Челночный бег 3х10. | ГТО |
| 62 | 29.04 |  | | Прыжок в высоту с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей |  |
| 63 | 06.05 |  | | Прыжок в высоту с разбега. Башкирская игра «Белый тополь, синий тополь» | РК |
| 64 | 12.05 |  | | Метание теннисного, бросок набивного мяча. |  |
| 65 | 13.05 |  | | Метание мяча на дальность. Оздоровительные ходьба и бег |  |
| 66 | 18.05 |  | | Равномерный бег до 20 мин. Финиширование в беге на средние и длинные дистанции |  |
| 67 | 20.05 |  | | Кроссовый бег до 2км. Поднимание туловища из положения, лёжа за 1 мин. | ГТО |
| 68 | 27.05 |  | | Кроссовый бег до 2км. Полоса препятствий |  |

**Календарно-тематическое планирование 9 класс.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Планируемая дата проведения | Фактическая дата проведения | Тема урока с указанием этнокультурных особенностей Республики Башкортостан | Примечание |
| **Раздел: Лёгкая атлетика (10ч)** | | | | |
| 1 | 02.09 |  | Вводный инструктаж. ТБ на уроках лёгкой атлетики. Спринтерский бег. Низкий старт. |  |
| 2 | 04.09 |  | Спринтерский бег. Стартовый разгон. Бег 30м |  |
| 3 | 09.09 |  | Спринтерский бег. Бег по дистанции. Бег 60м на результат. | ГТО |
| 4 | 11.09 |  | Спринтерский бег. Финиширование. Бег 100м. |  |
| 5 | 16.09 |  | Прыжок в длину с разбега. Гимнастика для глаз |  |
| 6 | 18.09 |  | Прыжок в длину с разбега на результат. Развитие скоростно-силовых способностей | ГТО |
| 7 | 23.09 |  | Метание мяча. Развитие координационных способностей. |  |
| 8 | 25.09 |  | Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности 10мин. |  |
| 9 | 02.10 |  | Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. 15мин. |  |
| 10 | 07.10 |  | Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности 1500м(д) 2000м(ю) |  |
| **Раздел: Спортивные игры Футбол (4ч)** | | | | |
| 11 | 09.10 |  | ТБ на уроках спорт.игр. Передвижения, удар по мячу, остановка мяча, вбрасывание. |  |
| 12 | 14.10 |  | Ведение мяча Элементы релаксации |  |
| 13 | 16.10 |  | Техника и тактика игры. Мини-футбол. |  |
| 14 | 21.10 |  | Техника и тактика игры. Игра футбол. |  |
| **Раздел: Элементы единоборств (национальная борьба курэш) 6ч** | | | | |
| 15 | 23.10 |  | ТБ на уроках единоборств. Приёмы самостраховки. Упражнения для осанки. | РК |
| 16 | 06.11 |  | Приемы защиты и самообороны Поднимание туловища из положения лёжа | РК ГТО |
| 17 | 11.11 |  | Техника стоек и захватов. Развитие силовой выносливости | РК |
| 18 | 13.11 |  | Техника бросков. Игра «Регби на коленях» Развитие силовых способностей | РК |
| 19 | 18.11 |  | Техника и тактика защитных действий. Развитие координации | РК |
| 20 | 20.11 |  | Техника приёмов борьбы за выгодное положение Учебная схватка | РК |
| **Раздел: Гимнастика с элементами акробатики(12ч)** | | | | |
| 21 | 25.11 |  | ТБ на уроках гимнастики. Приемы закаливания. Способы самоконтроля Ритмическая гимнастика. |  |
| 22 | 27.11 |  | Акробатические упражнения. Приёмы самомассажа |  |
| 23 | 02.12 |  | Акробатические упражнения. Развитие гибкости. Наклон вперёд | ГТО |
| 24 | 04.12 |  | Акробатические комбинации. Упражнения на осанку Сгибание и разгибание рук в упоре | ГТО |
| 25 | 09.12 |  | Висы и упоры. Подтягивание в висе(Ю) в висе лёжа (д). | ГТО |
| 26 | 11.12 |  | Висы и упоры. Упражнения на формирование телосложения |  |
| 27 | 16.12 |  | Висы и упоры. Упражнения на профилактику плоскостопия |  |
| 28 | 18.12 |  | Опорный прыжок. Прикладные упражнения. Башкирская игра «Иголка и нитка» | РК |
| 29 | 23.12 |  | Опорный прыжок. Прикладные упражнения . Башкирская игра «Оседлай коня» | РК |
| 30 | 25.12 |  | Опорный прыжок Упражнения адаптивной физкультуры |  |
| 31 | 13.01 |  | Гимнастическая полоса препятствий. Развитие силовых способностей |  |
| 32 | 15.01 |  | Гимнастическая полоса препятствий. Башкирская игра «Уголки» | РК |
| **Раздел: Лыжная подготовка (12 ч)** | | | | |
| 33 | 20.01 |  | Вводный инструктаж. ТБ на уроке лыжной подготовки. Одновременный одношажный ход. |  |
| 34 | 22.01 |  | Техника одновременных ходов. Упражнения для снятия усталости |  |
| 35 | 27.01 |  | Техника попеременных ходов. Башкирская игра «Липкие пеньки» | РК |
| 36 | 29.01 |  | Техника попеременных ходов. Дыхательные упражнения |  |
| 37 | 03.02 |  | Техника конькового хода Упражнения для брюшного пресса |  |
| 38 | 05.02 |  | Техника конькового хода. . Развитие координации |  |
| 39 | 10.02 |  | Техника подъёмов и спусков. Преодоление бугров и впадин. |  |
| 40 | 12.02 |  | Торможение и поворот «плугом». Башкирская игра «Скачки» | РК |
| 41 | 17.02 |  | Торможение и поворот «плугом». Башкирская игра «Зимние забавы» | РК |
| 42 | 19.02 |  | Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции до 3км. |  |
| 43 | 26.02 |  | Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции до 5км. |  |
| 44 | 02.03 |  | Гонки на лыжах 3км .(д) 5км(м) Развитие выносливости. | ГТО |
| **Раздел: Спортивные и подвижные игры Волейбол (7ч)** | | | | |
| 45 | 04.03 |  | ТБ. Передвижения. Башкирская игра «Шар на земле» | РК |
| 46 | 11.03 |  | Приём и передача мяча Упражнения физкультминуток |  |
| 47 | 16.03 |  | Нижняя прямая подача. Волейбол по упрощённым правилам |  |
| 48 | 18.03 |  | Нападающий удар СФП Башкирская игра «Стрелок» | РК |
| 49 | 01.04 |  | Нападающий удар Волейбол по упрощённым правилам |  |
| 50 | 06.04 |  | Техника и тактика игры. Волейбол по упрощённым правилам |  |
| 51 | 07.04 |  | Техника и тактика игры. Волейбол по упрощённым правилам |  |
| **Раздел: Спортивные и подвижные игры Баскетбол (7 ч**) | | | | |
| 52 | 08.04 |  | ТБ на уроках спортивных игр. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек | . |
| 53 | 13.04 |  | Ловля и передача мяча. Игра по упрощённым правилам баскетбола |  |
| 54 | 14.04 |  | Ведение мяча. Башкирская игра «Курай» | РК |
| 55 | 15.04 |  | Броски мяча в корзину. Штрафной бросок. |  |
| 56 | 20.04 |  | Техника перемещений и владения мячом. Башкирская игра «Уральский мяч» | РК |
| 57 | 21.04 |  | Индивидуальные и групповые тактические действия. Игра по упрощённым правилам баскетбола |  |
| 58 | 22.04 |  | Индивидуальные и групповые тактические действия. Игра по упрощённым правилам баскетбола |  |
| **Раздел: Лёгкая атлетика (10ч)** | | | | |
| 59 | 27.04 |  | ТБ. Спринтерский и эстафетный бег. Челночный бег 3х10м. |  |
| 60 | 28.04 |  | Кроссовый бег до 18 мин. Основы туристской подготовки |  |
| 61 | 29.04 |  | Прыжок в высоту с разбега. Прыжки со скакалкой. |  |
| 62 | 06.05 |  | Прыжок в высоту с разбега Развитие скоростно-силовых способностей | ГТО |
| 63 | 12.05 |  | Метание мяча . Башкирская игра «Платочек» | РК |
| 64 | 13.05 |  | Метание мяча на дальность на результат. Оздоровительные ходьба и бег | ГТО |
| 65 | 18.05 |  | Кроссовый бег до 18 мин. Полоса препятствий. |  |
| 66 | 20.05 |  | Кроссовый бег 2000 м (м) 1500м (д) Полоса препятствий. |  |