

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» 5-9 классы

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для основной школы составлена на основе Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.12.2014) «Об образовании в Российской Федерации», Фундаментального ядра содержания общего образования, Примерной программы основного общего образования по русскому языку, Требований к результатам основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования, учебного плана МБОУ гимназия им. И.А. Бунина, с использованием программы «Физическая культура: 5-9 классы» / А.П. Матвеева. - М.: Просвещение, 2012.

В ней также учитываются основные идеи и положения Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России и Программы развития и формирования универсальных учебных действий для основного общего образования, преемственность с примерными программами начального общего образования.

Вклад предмета «Физическая культура» в достижение целей основного общего образования

Цель школьного образования по физической культуре – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс в области физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- 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 приемами базовых видов спорта;
- освоение 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 в области физической культуры, настоящая Программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью 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, которые лежат в основе планирования 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 учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, 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, при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Общая характеристика учебного предмета

Согласно концепции развития 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 успешно развивать основные психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, воспитывать творческие способности и самостоятельность. В соответствие 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) 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 ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных 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 задания, 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 темы «Организация и проведение самостоятельных 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 объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепления здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-

оздоровительная деятельность». Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонение в физическом развитии и в состоянии здоровья. Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, кроссовой подготовки, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовыми видами спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований. В настоящей программе основным видом спортивных игр является волейбол. Также за счет вариативной части программы включен баскетбол и футбол. При этом учитывался запрос учащихся и наличие материально-технической базы.

Структура и содержание учебной программы

Согласно концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001), учебным предметом образования по физической культуре является двигательная деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физических качеств человека.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности, программа включает в себя 3 основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы физкультурной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Раздел «Знания о физической культуре» включает такие учебные темы, как «История физической культуры», «Физическая культура и спорт в современном обществе», «Физическая культура человека».

В разделе «Способы двигательной деятельности» представлены задания, которые направлены на самостоятельные формы занятий обучающихся.

Наиболее представленным по объему учебного содержания является раздел «Физическое совершенствование», который ориентирован на физическую подготовку и укрепление здоровья учащихся. В этот раздел входят следующие темы:

- «Физкультурно-оздоровительная деятельность» - решает задачи по укреплению и сохранению здоровья обучающихся (комплексы упражнений для дыхательной гимнастики, укрепление правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития).

- «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на повышение физической подготовленности учащихся (в качестве средств предлагаются физические упражнения и двигательные действия, из раздела гимнастика, легкая атлетика, кроссовая подготовка и спортивные игры).

- «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью» учитывает интересы обучающихся в соревновательной деятельности). Основу темы составляет волейбол, в вариативной части баскетбол и футбол.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся, предусмотренное как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень

физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Место учебного предмета «Физическая культура» в базисном учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 5-9 класс из расчета 3 ч в неделю в объеме 525 часов. В том числе: в 5 классе — 105 ч, в 6 классе — 105 ч, в 7 классе — 105 ч, в 8 классе — 105 ч, в 9 классе — 105 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». Программный материал делится на 2 части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент – лыжная подготовка заменяется кроссовой. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу и футболу.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5-9-х классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 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;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими 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;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности,
- составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

-умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

-формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

-формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

-владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

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

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

В области физической культуры:

владение умениями:

— в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;

в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

-демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

-владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

-владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

-владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе,

правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

-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 организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

-умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

-умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

-умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

-овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

-понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

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

В области нравственной культуры:

-бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

-проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

-добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

-приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий

физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

-знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

-понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

-восприятие спортивного соревнования как культурно- массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

-владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

-владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

-владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

-владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

-владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

-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, 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 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.

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

В области познавательной культуры:

-знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

-знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

-способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

-умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

-способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

-способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

-умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

-умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

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

-умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

-способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

-способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

-умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

-способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

-способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, - составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

-способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения, в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивно комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Подъёмы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. *Игра по правилам.*

Волейбол. *Игра по правилам.*

Футбол. *Игра по правилам.*

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

1.1. Естественные основы.

5–6 классы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

7–8 классы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

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

1.2. Социально-психологические основы.

5–6 классы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

7–8 классы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование лично значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

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

1.3. Культурно-исторические основы.

5–6 классы. Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

7–8 классы. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

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

1.4. Приемы закаливания.

5–6 классы. Воздушные ванны (*теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные*). Солнечные ванны (*правила, дозировка*).

7–8 классы. Водные процедуры (*обтирание, души*), купание в открытых водоемах.

9 класс. Пользование баней.

1.5. Подвижные игры.

Волейбол

5–9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

5–9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Футбол

5–9 классы. Достижения российских футбольных команд. Режим и питание юного футболиста. Основные понятия о судействе и правила игры. Техника передвижения, владения мячом. Тактические действия в процессе игры. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

5–7 классы. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

8–9 классы. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

1.7. Легкоатлетические упражнения.

5–9 классы. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

1.8. Кроссовая подготовка.

5–9 классы. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

5-7 класс

<i>Содержание предмета</i>	<i>Тематическое планирование</i>	<i>Характеристика деятельности учащихся</i>
<i>Раздел 1. Знания о физической культуре</i>		

<p>История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).</p>	<p>Страницы истории Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения. известные участники и победители). Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Цель и задачи современного олимпийского движения. Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве. на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России. Наши соотечественники — олимпийские чемпионы. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.</p>	<p>Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями. Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте»</p>
<p>Физическая культура человека</p>	<p>Познай себя Росто-весовые показатели. Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы. Зрение. Гимнастика для глаз. Психологические особенности возрастного развития. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма</p>	<p>Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста. Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов. Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз.</p>
<p>Режим дня и его основное содержание. Всестороннее и</p>	<p>Здоровье и здоровый образ жизни. Слагаемые здорового образа</p>	<p>Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные</p>

гармоничное физическое развитие	жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий.	компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Выполняют основные правила организации распорядка дня.
Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Самоконтроль Субъективные и объективные показатели самочувствия. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб	Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями.
Лёгкая атлетика		
Беговые упражнения	Овладение техникой спринтерского бега 5 класс: История лёгкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м. 6 класс: Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м. 7 класс: Высокий старт от 30 до 40 м.	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития

	<p>Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м</p>	<p>соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
	<p>Овладение техникой длительного бега 5 класс: Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м. 6 класс: Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м. 7 класс: Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Бег на 1500 м.</p>	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>

<p>Прыжковые упражнения</p>	<p>Овладение техникой прыжка в длину 5 класс: Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега. 6 класс: Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега. 7 класс: Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.</p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
<p>Метание малого мяча</p>	<p>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность 5 класс: Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1X1 м) с расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания. 6 класс: Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от</p>	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p>

	<p>стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6м, в горизонтальную и вертикальную цель (1X1 м) с расстояния 8-10м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.</p> <p>7 класс: Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1X1 м) с расстояния 10—12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх</p>	
Кроссовая подготовка:		
Развитие выносливости	<p>5-7 классы: Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.</p>	Применяют разученные упражнения для развития выносливости
Развитие скоростно-силовых способностей	<p>5-7 классы: Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений. толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей</p>	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
Развитие скоростных способностей	<p>5-7 классы: Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью</p>	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей
Гимнастика		
Краткая характеристика	История гимнастики.	Изучают историю

<p>вида спорта Требования к технике безопасности</p>	<p>Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений</p>	<p>гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями</p>
<p>Организующие команды и приёмы</p>	<p>Освоение строевых упражнений 5 класс: Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением: из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. 6 класс: Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. 7 класс: Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»</p>	<p>Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы</p>
<p>Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)</p>	<p>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. 5-7 классы: Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах</p>	<p>Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений</p>
<p>Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)</p>	<p>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами 5-7 классы: Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с</p>	<p>Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений</p>

		обручами, большим мячом, палками	
Упражнения комбинации шведской стенке	и на	Освоение и совершенствование висов и упоров 5-7 классы: Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лёжа.	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
Опорные прыжки		Освоение опорных прыжков 5 класс: Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80—100 см). 6 класс: Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см). 7 класс: Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-115 см). Девочки: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 105-110 см).	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
Акробатические упражнения комбинации	и	Освоение акробатических упражнений 5 класс: Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках. 6 класс: Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью. 7 класс: Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
Развитие координационных способностей		5-7 классы: Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине,	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей

	гимнастическом козле. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	
Развитие силовых способностей и силовой выносливости	5-7 классы: Лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
Развитие скоростно-силовых способностей	5-7 классы: Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
Развитие гибкости	5-7 классы: Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами	Используют данные упражнения для развития гибкости
Знания о физической культуре	5-7 классы: Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; основы выполнения гимнастических упражнений	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности.
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	5-7 классы: Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Овладение организаторскими умениями	5-7 классы: Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения;	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих

	установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбина- ций упражнений. Правила соревнований	физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований
Баскетбол		
Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	5-6 классы: Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот) 7 класс: Дальнейшее обучение технике движений.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение ловли и передач мяча	5-6 классы: Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге) Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным со- противлением защитника 7 класс: Дальнейшее обучение технике движений	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение техники ведения мяча	5-6 классы: Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе

	<p>защитника ведущей и неведущей рукой</p> <p>7 класс: Дальнейшее обучение технике движений. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника.</p>	<p>совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
<p>Овладение техникой бросков мяча</p>	<p>5-6 классы: Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м.</p> <p>7 класс: Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины — 4,80 м</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
<p>Освоение индивидуальной техники защиты</p>	<p>5-6 классы: Вырывание и выбивание мяча</p> <p>7 класс: Дальнейшее обучение технике движений</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
<p>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</p>	<p>5-6 классы: Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.</p> <p>7 класс: Дальнейшее обучение технике движений</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
<p>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</p>	<p>5-6 классы: Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом</p> <p>7 класс: Дальнейшее обучение технике</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>

	движений	
Освоение тактики игры	5-6 классы: Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» 7 класс: Дальнейшее обучение технике движений	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	5-6 классы: Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. 7 класс: Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха
Волейбол		
Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	5-7классы: Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение техники приёма и передач мяча	5-7классы: Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.

	же через сетку.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	5 класс: Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках 6-7 классы: Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха
Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)	5-7классы: Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование. упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2. 3:3	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей
Развитие выносливости	5-7классы: Эстафеты, круговая тренировка подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости
Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	5-7классы: Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые

	<p>положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7—10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку</p>	<p>действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей</p>
Освоение техники нижней прямой подачи	<p>5 класс: Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки. 6-7 классы: То же через сетку</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
Освоение техники прямого нападающего удара	<p>5-7 классы: Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	<p>5-7 классы: Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	<p>5 класс: Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом 6-7 классы: Дальнейшее закрепление</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>

	техники и продолжение развития координационных способностей	
Освоение тактики игры	<p>5 класс: Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).</p> <p>6-7 классы: Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций</p>	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Знания о спортивной игре	<p>5-7 классы: Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми</p>	Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры
Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой	<p>5-7 классы: Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля</p>	Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Овладение	5-7 классы:	Организуют со сверстниками

организаторскими умениями	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры	совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры
Футбол		
Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности	Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	5 класс: Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). 6—7 классы: Дальнейшее закрепление техники	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение ударов по мячу и остановок мяча	5 класс: Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой 6—7 классы: Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Овладение техникой ударов по воротам	5 класс: Удары по воротам указанными способами на	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их

	<p>точность (меткость) попадания мячом в цель.</p> <p>6—7 классы: Продолжение овладения техникой ударов по воротам</p>	<p>самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
<p>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</p>	<p>5—7 классы: Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
<p>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</p>	<p>5—7 классы: Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
<p>Освоение тактики игры</p>	<p>5—6 классы: Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота</p> <p>7 класс: Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Дальнейшее закрепление приёмов тактики</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
<p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p>	<p>5—6 классы: Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.</p> <p>7 класс: Дальнейшее закрепление техники</p>	<p>Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на</p>

		открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха
--	--	--

8—9 классы

<i>Содержание курса</i>	<i>Тематическое планирование</i>	<i>Характеристика видов деятельности учащихся</i>
Раздел 1. Знания о физической культуре		
Физическое развитие человека	Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность 8—9 классы Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития	Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности
	Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений 8—9 классы Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения	Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции
Самонаблюдение и самоконтроль	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями 8—9 классы Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности

<p>Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями</p>	<p>8—9 классы Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур</p>	<p>Продолжают усваивать основные гигиенические правила. Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.</p>
<p>Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах</p>	<p>8—9 классы Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах</p>	<p>Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах</p>
<p>Совершенствование физических способностей</p>	<p>8—9 классы Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования</p>	<p>Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма</p>
<p>История возникновения и формирования физической культуры</p>	<p>8—9 классы Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители)</p>	<p>Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований</p>

Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР)	8—9 классы Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о предстоящей зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г.	Раскрывают причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризуют историческую роль А. Д. Бутовского в этом процессе. Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России
Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения	Олимпиады: странички истории 8—9 классы Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двухкратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта	Готовят рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностраный) победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах»
Спортивные игры		
Баскетбол		
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	8—9 классы Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение ловли и передач мяча	8—9 классы Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения

		техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение техники ведения мяча	8—9 классы Дальнейшее закрепление техники ведения мяча	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Овладение техникой бросков мяча	8—9 классы Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение индивидуальной техники защиты	8 класс Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата. 9 класс Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	8 класс Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. 9 класс Совершенствование техники	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие	8 класс Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости

координационных способностей	координационных способностей. 9 класс Совершенствование техники	от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Освоение тактики игры	8—9 классы Дальнейшее закрепление тактики игры Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка)	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	8—9 классы Игра по упрощённым правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха
Футбол		
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	8—9 классы Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.

		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение ударов по мячу и остановок мяча	8 класс Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. 9 класс Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение техники ведения мяча	8—9 классы Совершенствование техники ведения мяча	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Овладение техникой ударов по воротам	8—9 классы Совершенствование техники ударов по воротам	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	8—9 классы Совершенствование техники владения мячом	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе

		совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	8—9 классы Совершенствование техники перемещений, владения мячом	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Освоение тактики игры	8—9 классы Совершенствование тактики игры	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	8—9 классы Дальнейшее развитие психомоторных способностей	Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха
Волейбол		
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	8—9 классы Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и

		устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение техники приёма и передач мяча	8 класс Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. 9 класс Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	8 класс Игра по упрощённым правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры 9 класс Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха
Развитие координационных способностей* (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, простран-	8 класс Дальнейшее обучение технике движений. 9 класс Совершенствование координационных способностей	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей

ственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)		
Развитие выносливости	8 класс Дальнейшее развитие выносливости. 9 класс Совершенствование выносливости	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости
Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	8—9 классы Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей
Освоение техники нижней прямой подачи	8 класс Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи. 9 класс Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение техники прямого нападающего удара	8 класс Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара. 9 класс Прямой нападающий удар при встречных передачах	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	8—9 классы Совершенствование координационных способностей	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	8—9 классы Совершенствование координационных способностей	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Освоение тактики игры	8класс Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. 9 класс Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Знания о спортивной игре	8—9 классы Терминология избранной спортивной игры: техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми	Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры
Самостоятельные занятия	8—9 классы Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-сило-вых. силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов) Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию	Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий

	разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля	
Овладение организаторскими умениями	8—9 классы Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры	Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённых к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры
Гимнастика		
Освоение строевых упражнений	8 класс Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.	Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы
	9 класс Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два. по четыре в движении	
Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении	8—9 классы Совершенствование двигательных способностей	Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений
Освоение опорных прыжков	8класс Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110—115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см). 9класс Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см)	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений

Освоение акробатических упражнений	<p>8класс Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад.</p> <p>9класс Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд</p>	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
Развитие координационных способностей	8—9 классы Совершенствование координационных способностей	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей
Развитие силовых способностей и силовой выносливости	8—9 классы Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
Развитие скоростно-сило-вых способностей	8—9 классы Совершенствование скоростно-силовых способностей	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
Развитие гибкости	8—9 классы Совершенствование двигательных способностей	Используют данные упражнения для развития гибкости
Знания о физической культуре	8—9 классы Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок
Лёгкая атлетика		

<p>Овладение техникой спринтерского бега</p>	<p>8класс Низкий старт до 30 м -от 70 до 80 м -до 70 м.</p> <p>9класс Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей</p>	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
<p>Овладение техникой прыжка в длину</p>	<p>8класс Прыжки в длину с 11 — 13 шагов разбега.</p> <p>9класс Дальнейшее обучение технике прыжка в длину</p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>

<p>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</p>	<p>8класс Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) (девушки — с расстояния 12—14 м, юноши — до 16 м). Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд-вверх.</p> <p>9класс Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1Х1 м) с расстояния (юноши — до 18 м, девушки — 12—14 м). Бросок набивного мяча (юноши — 3 кг, девушки — 2 кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двух- четырёх шагов вперёд-вверх</p>	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
Кроссовая подготовка		
<p>Развитие скоростно-силовых способностей</p>	<p>8класс Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p>9класс Совершенствование скоростно-силовых способностей</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей</p>
	<p>8 класс Бег в равномерном темпе (12 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости.</p> <p>9 класс Бег в равномерном темпе (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий.</p>	<p>Уметь: бегать в равномерном темпе 20 мин.</p>

	Специальные беговые упражнения	
	8 класс Бег в равномерном темпе (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий, напрыгивание. 9 класс Бег в равномерном темпе (20 мин). Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	
	8 класс Бег 3 км. Развитие выносливости. 9 класс Бег на результат (3000 м – М; 2000 м – Д). Развитие выносливости.	М: 16 мин; Д: 19 мин. М: 16,00-17,00-18,00 мин Д: 10,30-11,30-12,30 мин.
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены	Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Документы

Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ гимназия им. И.А. Бунина.

Примерные программы основного общего образования. Физическая культура. 5-9 классы. – М.: Просвещение, 2010. – 112с. – (Стандарты второго поколения).

Рабочие программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура 5-9 классы. /А. П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2012. – 137с.

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. – М.: Просвещение, 2011.

Фундаментальное ядро содержания общего образования / Под редакцией В.В. Козлова, А.М. Кондакова. - 3-е издание. – М.: Просвещение, 2011.

Учебно-методическая литература

Учебники

Матвеев А. П. Физическая культура: учеб. для учащихся 5 кл. общеобразоват. учреждений / А. П. Матвеев; Рос. акад. наук, Рос. акад. образования, изд-во «Просвещение». – М.: Просвещение, 2014. – 192 с.

Матвеев А. П. Физическая культура: учеб. для учащихся 6-7 кл. общеобразоват. учреждений / А. П. Матвеев; Рос. акад. наук, Рос. акад. образования, изд-во «Просвещение». – М.: Просвещение, 2014. – 192 с.

Матвеев А. П. Физическая культура: учеб. для учащихся 8-9 кл. общеобразоват. учреждений / А. П. Матвеев; Рос. акад. наук, Рос. акад. образования, изд-во «Просвещение». – М.: Просвещение, 2014. – 192 с.

Методические пособия

Матвеев А.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. культуры / А. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

Янсон Ю.А. Физическая культура в школе. Научно-педагогический аспект. Книга для педагога/ Ю. А. Янсон. – Ростов н/Д: «Феникс», 2004. – 624 с.

Интернет – ресурсы

- Виртуальная школа Кирилла и Мефодия vschool.km.ru
- Единая коллекция ЦОР school-collection.edu.ru
- Единое окно доступа к ОР window.edu.ru
- Электронные образовательные ресурсы нового поколения (ЭОР НП): Федеральный центр ИОР www.fcior.edu.ru

Техническое обеспечение образовательного процесса

Материально-техническое обеспечение кабинетов:

- персональный компьютер с доступом к локальной сети и сети Интернет;
- проектор;
- экран;
- акустические колонки;
- принтер.

Программное обеспечение:

- операционная система Windows7;
- интегрированный офисный пакет MSOffice 2007 / MSOffice2010.

Планируемые результаты изучения учебного предмета

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;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- 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 туристических 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);
- 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 скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку 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 лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Планируемые результаты междисциплинарных учебных программ, реализуемых при изучении учебного предмета «Физическая культура» Формирование универсальных учебных действий.

Личностные универсальные учебные действия

У выпускника будут сформированы:

В рамках **когнитивного компонента** будут сформированы:

- знание о своей этнической принадлежности, освоение национальных ценностей, традиций, культуры, знание о народах и этнических группах России;
- освоение общекультурного наследия России и общемирового культурного наследия;

В рамках **ценностного и эмоционального компонентов** будут сформированы:

- гражданский патриотизм, любовь к Родине, чувство гордости за свою страну;
- уважение к истории, культурным и историческим памятникам;
- эмоционально положительное принятие своей этнической идентичности;
- уважение к другим народам России и мира и принятие их, межэтническая толерантность, готовность к равноправному сотрудничеству;
- уважение к личности и её достоинству, доброжелательное отношение к окружающим, нетерпимость к любым видам насилия и готовность противостоять им;
- уважение к ценностям семьи, любовь к природе, признание ценности здоровья, своего и других людей, оптимизм в восприятии мира;
- потребность в самовыражении и самореализации, социальном признании;
- позитивная моральная самооценка и моральные чувства — чувство гордости при следовании моральным нормам, переживание стыда и вины при их нарушении.

В рамках **деятельностного (поведенческого) компонента** будут сформированы:

- готовность и способность к участию в школьном самоуправлении в пределах возрастных компетенций (дежурство в школе и классе, участие в детских и молодёжных общественных организациях, школьных и внешкольных мероприятиях);

- готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика;

- умение вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного уважения и принятия; умение конструктивно разрешать конфликты;

- готовность и способность к выполнению моральных норм в отношении взрослых и сверстников в школе, дома, во внеучебных видах деятельности;

- потребность в участии в общественной жизни ближайшего социального окружения, общественно полезной деятельности;

- умение строить жизненные планы с учётом конкретных социально-исторических, политических и экономических условий;

- устойчивый познавательный интерес и становление смыслообразующей функции познавательного мотива;

- готовность к выбору профильного образования.

Выпускник получит возможность для формирования:

- *выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации и интереса к учению;*

- *готовности к самообразованию и самовоспитанию;*

- *адекватной позитивной самооценки и Я-концепции;*

- *компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;*

- *морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций участников дилеммы, ориентации на их мотивы и чувства; устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;*

- *эмпатии как осознанного понимания и сопереживания чувствам других, выражающейся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.*

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- целеполаганию, включая постановку новых целей, преобразование практической задачи в познавательную;

- самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале;

- планировать пути достижения целей;

- устанавливать целевые приоритеты;

- уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им;

- принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров;

- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия; актуальный контроль на уровне произвольного внимания;

- адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;

- основам прогнозирования как предвидения будущих событий и развития процесса.

Выпускник получит возможность научиться:

- *самостоятельно ставить новые учебные цели и задачи;*

- *построению жизненных планов во временно2й перспективе;*

- *при планировании достижения целей самостоятельно, полно и адекватно учитывать условия и средства их достижения;*

- выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать наиболее эффективный способ;
- основам саморегуляции в учебной и познавательной деятельности в форме осознанного управления своим поведением и деятельностью, направленной на достижение поставленных целей;
- осуществлять познавательную рефлексию в отношении действий по решению учебных и познавательных задач;
- адекватно оценивать объективную трудность как меру фактического или предполагаемого расхода ресурсов на решение задачи;
- адекватно оценивать свои возможности достижения цели определённой сложности в различных сферах самостоятельной деятельности;
- основам саморегуляции эмоциональных состояний;
- прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения целей.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор;
- аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию не враждебным для оппонентов образом;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач; владеть устной и письменной речью; строить монологическое контекстное высказывание;
- организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;
- осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра, уметь убеждать;
- работать в группе — устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми;
- основам коммуникативной рефлексии;
- использовать адекватные языковые средства для отображения своих чувств, мыслей, мотивов и потребностей;
- отображать в речи (описание, объяснение) содержание совершаемых действий как в форме громкой социализированной речи, так и в форме внутренней речи.

Выпускник получит возможность научиться:

- учитывать и координировать отличные от собственной позиции других людей в сотрудничестве;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- продуктивно разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиций всех участников, поиска и оценки альтернативных способов разрешения конфликтов;

договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

- брать на себя инициативу в организации совместного действия (деловое лидерство);*

- оказывать поддержку и содействие тем, от кого зависит достижение цели в совместной деятельности;*

- осуществлять коммуникативную рефлексию как осознание оснований собственных действий и действий партнёра;*

- в процессе коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;*

- вступать в диалог, а также участвовать в коллективном обсуждении проблем, участвовать в дискуссии и аргументировать свою позицию, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка;*

- следовать морально-этическим и психологическим принципам общения и сотрудничества на основе уважительного отношения к партнёрам, внимания к личности другого, адекватного межличностного восприятия, готовности адекватно реагировать на нужды других, в частности оказывать помощь и эмоциональную поддержку партнёрам в процессе достижения общей цели совместной деятельности;*

- устраивать эффективные групповые обсуждения и обеспечивать обмен знаниями между членами группы для принятия эффективных совместных решений;*

- в совместной деятельности чётко формулировать цели группы и позволять её участникам проявлять собственную энергию для достижения этих целей.*

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- основам реализации проектно-исследовательской деятельности;
- проводить наблюдение и эксперимент под руководством учителя;
- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;

- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;

- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;

- давать определение понятиям;

- устанавливать причинно-следственные связи;

- осуществлять логическую операцию установления родовидовых отношений, ограничение понятия;

- обобщать понятия — осуществлять логическую операцию перехода от видовых признаков к родовому понятию, от понятия с меньшим объёмом к понятию с большим объёмом;

- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;

- строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания);

- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;

- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе исследования;

- основам ознакомительного, изучающего, усваивающего и поискового чтения;

- структурировать тексты, включая умение выделять главное и второстепенное, главную идею текста, выстраивать последовательность описываемых событий;

- работать с метафорами — понимать переносный смысл выражений, понимать и употреблять обороты речи, построенные на скрытом уподоблении, образном сближении слов.

Выпускник получит возможность научиться:

- основам рефлексивного чтения;
- ставить проблему, аргументировать её актуальность;
- самостоятельно проводить исследование на основе применения методов наблюдения и эксперимента;
- выдвигать гипотезы о связях и закономерностях событий, процессов, объектов;
- организовывать исследование с целью проверки гипотез;
- делать умозаключения (индуктивное и по аналогии) и выводы на основе аргументации.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности.

К формам организации занятий по физической культуре относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по л/а четырехборью: бег 60м, прыжок в длину, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Физическая подготовленность: должна соответствовать среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Для более качественного освоения деятельности: учебного материала настоящей программы рекомендуется уроки физической культуры подразделять на три типа:

- **уроки с образовательно-познавательной** направленностью (учащиеся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала);

- **уроки с образовательно-предметной** направленностью (используются в основном для обучения практическому и теоретическому материалу разделов гимнастики, л/а, спортивных игр, кроссовой подготовки);

- **уроки с образовательно-тренировочной** направленностью (преимущественно используют для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части, а также формирования у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень его улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования являются:

В познавательной деятельности:

- определение существенных характеристик изучаемого объекта;
- самостоятельное создание алгоритмов деятельности;
- формулирование полученных результатов.

В предметной деятельности:

- поиск нужной информации по заданной теме;
- объективное оценивание своих учебных достижений и поведения;
- владение навыками организации и участия в коллективной деятельности.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают контрольные упражнения (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачетов на уроках и заносятся в классный журнал (таблица прилагается)

Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся, предусмотренное как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Контрольно-измерительные материалы

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

По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Демонстрировать физические качества:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 60 м с низкого старта, с	9,2	10,2
Силовые	Прыжки через скакалку в максимальном темпе, с	20	10
	Подтягивание из вися, кол-во раз	8	-
	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, кол-во раз	-	24
Выносливость	Кроссовый бег на 2 км, мин	14.30	17.20
	Передвижение на лыжах на 2 км, мин	16.30	21.0
	Бег на 2000 м, мин	10.30	-

	Бег на 1000 м, мин	-	5.40
--	--------------------	---	------

Класс	Бег 30м (сек)			Бег 60 м (сек)			Прыжок в длину с места (см)			Бросок набивного мяча (м)			Подтягивание (высокая перекладина) (кол – во раз)		
	Низ-кий	Сред-ний	Выо-кий	Низ-кий	Сред-ний	Выо-кий	Низ-кий	Сред-ний	Выо-кий	Низ-кий	Сред-ний	Выо-кий	Низ-кий	Сред-ний	Выо-кий
5	6,3	6,1	5,0	11,2	10,6	10,0	140	160	195	300	400	450	1	4	6
6	6,0	5,8	4,9	11,1	10,4	9,8	145	165	200	350	450	500	1	4	7
7	5,9	5,6	4,8	11,0	10,2	9,4	150	170	205	400	500	550	1	5	8
8	5,8	5,5	4,7	10,5	9,7	9,0	160	180	210	450	550	650	2	6	9
9	5,5	5,3	4,5	10,0	9,2	8,4	175	190	220	450	600	700	3	7	10
Координация		Последовательное выполнение кувырксов кол-во раз										5	3		
		Челночный бег 3x10 м, с										8,2	8,8		

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

Мальчики

Девочки

Класс	Бег 30м (сек)			Бег 60 м (сек)			Прыжок в длину с места (см)			Бросок набивного мяча (м)			Подтягивание (низкая перекладина) (кол – во раз)		
	Низ-кий	Сред-ний	Выо-кий	Низ-кий	Сред-ний	Выо-кий	Низ-кий	Сред-ний	Выо-кий	Низ-кий	Сред-ний	Выо-кий	Низ-кий	Сред-ний	Выо-кий
5	6,4	6,3	5,1	11,4	10,8	10,4	130	150	185	250	350	450	4	10	19
6	6,2	6,0	5,0	11,2	10,6	10,3	135	155	190	250	350	450	4	11	20
7	6,3	6,2	5,0	11,2	10,4	9,8	140	160	200	350	450	500	5	12	19
8	6,0	5,8	4,9	10,7	10,2	9,7	145	160	200	400	500	550	5	13	17
9	6,0	5,8	4,9	10,5	10,0	9,4	155	165	205	400	500	550	5	12	16

Контрольные упражнения

Мальчики

Класс	Метание мяча (м)			Прыжки с разбега (см)			Бег 1500 (мин, сек)			Челночный бег 3x10 м (сек)			Упражнение на гибкость из положения сидя (см)		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
5	20	25	30	260	300	320	10,00	9,30	8,50	9,7	9,3	8,5	2	6	10
6	21	29	36	270	320	340	8,10	7,50	7,30	9,3	9,0	8,3	2	6	10
7	28	32	38	290	340	360	8,00	7,30	7,00	9,3	9,0	8,3	2	5	9

8	28	35	40	310	360	380	11,40	10,40	10,00	9,0	8,7	8,0	3	7	11
9	31	40	45	330	380	430	11,00	10,00	9,20	8,6	8,4	7,7	4	8	12

Девочки

Класс	Метание мяча (м)			Прыжки с разбега (см)			Бег 1500 м (мин, сек)			Челночный бег 3x10 м (сек)			Упражнение на гибкость из положения сидя (см)		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
5	14	18	20	220	260	280	10,30	9,40	9,00	10,1	9,7	8,9	4	8	15
6	15	18	23	230	280	300	8,40	8,20	8,00	10,0	9,6	8,8	5	9	16
7	17	21	26	240	300	330	8,30	8,00	7,30	10,0	9,5	8,7	6	12	18
8	18	22	27	260	310	340	13,50	12,40	11,00	9,9	9,4	8,6	7	12	20
9	18	23	28	290	320	370	13,00	12,00	10,20	9,7	9,3	8,5	7	12	20

Приложение
Физическая культура. 5 класс.

№ п/п	Раздел. Тема урока	Количество часов
	Лёгкая атлетика	
1	Организационно - методические указания. Инструктаж по охране труда	1
2	Легкая атлетика как вид спорта. Бег на длинные дистанции, характеристика технических особенностей его выполнения	1
3	Развитие скоростных способностей. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и техника его выполнения при беге на длинные дистанции	1
4	Бег на короткие дистанции и технические особенности его выполнения	1
5	Низкий старт и техника его выполнения при беге на короткие дистанции	1
6	Легкоатлетические упражнения для развития силы мышц ног и темпа движений	1
7	Развитие выносливости. Бег на средние дистанции	1
8	Развитие силовых качеств. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	1
9	Развитие силовых качеств. Прыжок в длину с места	1
10	Развитие силовых качеств. Техника метания малого мяча в вертикальную неподвижную мишень	1
11	Развитие силовых качеств. Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень	1
12	Сдача зачетов, тестов по легкой атлетике	1
	Знания о физической культуре	
13	Олимпийские игры древности. Миф о зарождении Олимпийских игр. Исторические сведения о древних Олимпийских играх	1
	Физкультурно-оздоровительная деятельность	
14	Физкультурно-оздоровительная деятельность как система занятий, направленная на укрепление здоровья	1
15	Гибкость как физическое качество. Техника выполнения упражнений для развития гибкости с индивидуально подобранной дозировкой	1
16	Роль и значение развития гибкости для укрепления здоровья и жизнедеятельности человека. Техника выполнения упражнений для развития гибкости с индивидуально подобранной дозировкой	1
17	Развитие координации движений. Координация как физическое качество	1
18	Техника выполнения упражнений для развития координации движений с индивидуально подобранной дозировкой	1
19	Дыхательная гимнастика. Тактика выполнения дыхательных упражнений	1
20	Формирование стройной фигуры	1
21	Гимнастика для глаз и её значение для укрепления здоровья, профилактики перенапряжения и ухудшения зрения. Техника	1

	выполнения упражнений для глаз	
	Спортивно-оздоровительная деятельность	
22	Спортивно-оздоровительная деятельность как система занятий различными видами спорта с целью укрепления здоровья	1
23	Гимнастика и акробатика как виды спорта. Опорные прыжки. Техника передвижения на низком гимнастическом бревне	1
24	Техника выполнения кувырка вперёд в группировке	1
25	Техника выполнения кувырка назад из упора присев в группировке	1
26	Техника выполнения двигательных действий ритмической гимнастики	1
27	Физические упражнения для самостоятельного освоения техники двигательных действий ритмической гимнастики	1
	Спортивные игры	
28	Техника безопасности при проведении спортивных и подвижных игр. Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП	1
29	Спортивные игры как средство активного отдыха. Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП	1
30	Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП	1
	Волейбол	
31	Волейбол как спортивная игра, краткая историческая справка становления и развития. Характеристика основных приемов игры в волейбол	1
32	Техника прямой нижней подачи	1
33	Физические упражнения для самостоятельного освоения техники прямой нижней подачи	1
34	Физические упражнения для самостоятельного освоения техники прямой нижней подачи	1
35	Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками	1
36	Физические упражнения для самостоятельного освоения техники приема и передачи мяча снизу	1
37	Физические упражнения для самостоятельного освоения техники приема и передачи мяча снизу	
38	Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками	1
39	Физические упражнения для самостоятельного освоения техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками	1
40	Физические упражнения для самостоятельного освоения техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками	1
41	Прием и передача мяча. Развитие координационных способностей. Игровые упражнения	1
42	Прием и передача мяча. Развитие координационных способностей. Игровые упражнения	1
43	Основные приемы игры. Игровые задания. Развитие координационных способностей	1
44	Основные приемы игры Игровые задания. Развитие	1

	координационных способностей	
	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	
45	Организация и проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями. Как проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями	1
46	Как проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями. Как выбрать и подготовить место для занятий физическими упражнениями.	1
47	Как выбирать одежду и обувь для занятий физическими упражнениями.	1
48	Как составлять комплексы упражнений оздоровительной гимнастики	1
49	Физическая нагрузка и способы ее дозирования	1
50	Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль	1
	Лыжные гонки	
51	Лыжные гонки как вид спорта. Техника попеременного двухшажного хода	1
52	Техника попеременного двухшажного хода	1
53	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники попеременного двухшажного хода	1
54	Техника торможения «плугом»	1
55	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники торможения «плугом»	1
56	Техника поворота переступанием стоя на месте и в движении	1
57	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники поворотов переступанием	1
58	Характеристика основных требований безопасности при спусках и катании с гор на лыжах. Техника спуска с горы	1
59	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники спуска в низкой стойке	1
60	Характеристика основных способов подъема на лыжах и их использование в зависимости от крутизны горы	1
61	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники подъема на лыжах	1
	Знания о физической культуре	
62	Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития	1
63	Как формировать правильную осанку. Упражнения для формирования правильной осанки	1
64	Физическая культура человека. Режим дня. Утренняя гимнастика. Физкультминутки в течение учебных занятий. Закаливание	1
	Баскетбол	
65	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Баскетбол как спортивная игра, краткая историческая справка становления и развития. Положительное влияние занятий баскетболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств	1
66	Основные приемы игры в баскетбол	1

67	Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди	1
68	Физические упражнения для самостоятельного освоения техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди	1
69	Физические упражнения для самостоятельного освоения техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди	1
70	Физические упражнения для самостоятельного освоения техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди	1
71	Техника ведения баскетбольного мяча	1
72	Физические упражнения для самостоятельного освоения техники ведения баскетбольного мяча	1
73	Физические упражнения для самостоятельного освоения техники ведения баскетбольного мяча	1
74	Физические упражнения для самостоятельного освоения техники ведения баскетбольного мяча	1
75	Техника броска мяча двумя руками от груди с места	1
76	Физические упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча двумя руками от груди с места	1
77	Физические упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча двумя руками от груди с места	1
78	Физические упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча двумя руками от груди с места	1
79	Основные приемы игры в баскетбол. Игровые задания	1
80	Основные приемы игры в баскетбол. Игровые задания	1
	Футбол	
81	Футбол как спортивная игра, краткая историческая справка становления и развития. Положительное влияние занятий футболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств	1
82	Основные правила игры в футбол	1
83	Техника удара по мячу внутренней стороной стопы	1
84	Физические упражнения для самостоятельного освоения техники удара по мячу внутренней стороной стопы	1
85	Техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы	1
86	Физические упражнения для самостоятельного освоения техники остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы	1
87	Техника ведения мяча внешней стороной стопы	1
88	Физические упражнения для самостоятельного освоения техники ведения мяча внешней стороной стопы	1
	Лёгкая атлетика	
89	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости	1
90	Кроссовая подготовка. Преодоление полосы препятствий. Развитие силовой выносливости	1
91	Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	1
92	Развитие скоростно-силовых качеств	1
93	Легкоатлетические упражнения для развития силы мышц ног и темпа движений	1
94	Развитие скоростно-силовых качеств. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	1
95	Физические упражнения для самостоятельного освоения техники	1

	прыжка в длину с разбега «согнув ноги»	
96	Техника метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень	1
97	Физические упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча с места	1
98	Физические упражнения, направленно воздействующие на развитие координации и точности движений	1
99	Физические упражнения, направленно воздействующие на развитие глазомера	1
100	Техника метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега. Физические упражнения для освоения техники метания малого мяча на дальность	1
101	Физические упражнения с набивным мячом для развития силы мышц рук и туловища	1
102	Низкий старт и техника его выполнения при беге на короткие дистанции.	1
103	Физические упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения низкого старта	1
104	Развитие силовой выносливости.	1
105	Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача зачетов по физической подготовке	1

Приложение
Физическая культура. 6 класс

№ п/п	Раздел. Тема урока.	Количество часов
	Лёгкая атлетика	
1	Организационно - методические указания. Инструктаж по охране труда.	1
2	Легкая атлетика. Техника выполнения старта с опорой на одну руку с последующим ускорением	1
3	Техника спринтерского бега с выделением основных фаз движений	1
4	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники спринтерского бега	1
5	Техника гладкого равномерного бега. Тестирование бега 30м.	1
6	Развитие выносливости. Бег на средние дистанции. Метание малого мяча	1
7	Развитие выносливости. Бег на средние дистанции	1
8	Развитие силовых качеств. Упражнения в парах	1
9	Развитие силовых качеств и ловкости. Метание малого мяча в вертикальную мишень	1
10	Развитие силовых качеств. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1
11	Развитие силовых качеств. Прыжок в длину с места	1
12	Сдача зачетов, тестов по легкой атлетике	1
	Знания о физической культуре	

13	Возрождение Олимпийских игр. Олимпийская хартия мирового олимпийского движения	1
14	Зарождение олимпийского движения в России. Первые олимпийские чемпионы	1
	Физкультурно-оздоровительная деятельность	
15	Физкультурно-оздоровительная деятельность как система занятий, направленная на укрепление здоровья	1
16	Упражнения для коррекции фигуры	1
17	Комплекс упражнений с гантелями на развитие основных мышечных групп туловища	1
18	Управления для профилактики нарушения зрения	1
19	Упражнения для снятия напряжения и восстановления зрительной работоспособности. Упражнения для укрепления глазных мышц	1
20	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1
21	Определение направленности физических упражнений при разных формах нарушения осанки. Упражнения для мышц брюшного пресса	1
22	Упражнения для растягивания мышц туловища. Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов	1
	Спортивно-оздоровительная деятельность	
23	Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики	1
24	Техника опорного прыжка через гимнастического козла. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники опорного прыжка через гимнастического козла	1
25	Техника выполнения гимнастической комбинации на гимнастическом бревне (девочки)/на невысокой перекладине (мальчики). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники упражнений, входящих в гимнастическую комбинацию	1
26	Техника выполнения гимнастической комбинации на разновысоких брусьях (девочки)/на параллельных брусьях(мальчики). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники упражнений, входящих в гимнастическую комбинацию	1
27	Ритмическая гимнастика. Техника выполнения упражнений ритмической гимнастики	1
	Спортивные игры	
28	Техника безопасности при проведении спортивных и подвижных игр. Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП	1
29	Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП	1
	Волейбол	
30	Волейбол. Положительное влияние занятий волейболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств	1
31	Основные правила игры в волейбол	1
32	Техника нижней боковой подачи	1
33	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники нижней боковой подачи	1
34	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники нижней боковой подачи	1
35	Техника приёма и передачи мяча	1

36	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приёма мяча и последующей его передачи на разные расстояния	1
37	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приёма мяча и последующей его передачи на разные расстояния	1
38	Тактические действия, их цель и значение в игре в волейбол	1
39	Передача мяча в разные зоны площадки соперника как тактические действия игры в волейбол	1
40	Передача мяча в разные зоны площадки соперника как тактические действия игры в волейбол	1
41	Прием и передача мяча. Игровые упражнения. Развитие координационных способностей	1
42	Основные приемы игры. Игра в волейбол по правилам	1
43	Основные приемы игры. Развитие координационных способностей	1
	Способы самостоятельной деятельности	
44	Организация и проведение самостоятельных занятий физической подготовкой. Соблюдение безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1
45	Безопасность мест занятий в спортивном зале, на пришкольной спортивной площадке, площадках в местах массового отдыха, во дворе, парке	1
46	Безопасность спортивного инвентаря и оборудования. Безопасность одежды и обуви	1
47	Гигиенические правила по профилактике утомления и переутомления во время занятий физической подготовкой	1
48	Оценка эффективности занятий физической подготовкой	1
49	Оценка физической подготовленности. Дневник самонаблюдения	1
	Лыжные гонки	
50	Лыжные гонки. Техника одновременного одношажного хода	1
51	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники одновременного одношажного хода	1
52	Техника передвижения с чередованием попеременного двушажного хода с одно-временным одношажным ходом	1
53	Техника торможения упором	1
54	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники торможения упором	1
55	Техника поворота упором	1
56	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники поворота упором	1
57	Техника преодоления небольших трамплинов в низкой стойке	1
58	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники преодоления небольших трамплинов в низкой стойке	1
	Знания о физической культуре	
59	Физическая подготовка и физическая подготовленность. Влияние физической подготовки на укрепление здоровья. Основные правила развития физических качеств	1
60	Физическая культура человека. Закаливание организма	1
	Баскетбол	
61	Баскетбол. Техника безопасности на занятиях. Положительное влияние занятий баскетболом на	1

	укрепление здоровья и развитие физических качеств	
62	Основные правила игры в баскетбол	1
63	Техника передвижения в стойке баскетболиста	1
64	Техника прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую	1
65	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую	1
66	Техника остановки двумя шагами	1
67	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники остановки двумя шагами	1
68	Техника остановки прыжком	1
69	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники остановки прыжком	1
70	Техника ловли мяча после отскока от пола	1
71	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники ловли мяча после отскока от пола	1
72	Техника ведения мяча с изменением направления движения	1
73	Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1
74	Правила самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1
75	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1
76	Бросок мяча. Развитие координационных способностей	1
77	Тактика свободного нападения	1
78	Тактика свободного нападения	1
	Футбол	
79	Футбол. Положительное влияние занятий футболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств	1
80	Основные правила игры в футбол	1
81	Техника ведения мяча с ускорением (по прямой, по кругу, «змейкой» между стоек)	1
82	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники ведения мяча разными способами с ускорением	1
83	Техника передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние	1
84	Техника удара с разбега по катящемуся мячу	1
85	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники удара с разбега по катящемуся мячу	1
	Лёгкая атлетика. Прикладно ориентированная физическая подготовка	
86	Развитие силовой выносливости	1
87	Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	1
88	Развитие скоростно-силовых качеств	1
89	Легкоатлетические упражнения для развития силы мышц ног	1
90	Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с описанием основных фаз движения	1

91	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка в высоту способом «перешагивание»	1
92	Техника метания малого мяча по движущейся мишени	1
93	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча по движущейся мишени	1
94	Понятие «прикладные физические упражнения», их роль и значение для жизнедеятельности человека. Лазание по канату как прикладное упражнение, техника его выполнения	1
95	Техника лазанья по гимнастической стенке по диагонали	1
96	Бег с преодолением препятствий как прикладное упражнение, виды и разновидности приемов бега при преодолении естественных препятствий	1
97	Техника преодоления препятствий способом «наступление»	1
98	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники преодоления препятствий способом «наступление»	1
99	Полосы препятствий естественного и искусственного характера	1
100	Преодоление полосы препятствий. Развитие силовой выносливости	1
101	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости	1
102	Кроссовая подготовка. Преодоление полосы препятствий. Развитие силовой выносливости	1
103	Развитие скоростно-силовых качеств	1
104	Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма	1
105	Сдача зачетов по физической подготовке	1

Приложение
Физическая культура. 7 класс.

№ п/п	Раздел. Тема урока.	Количество часов
	Лёгкая атлетика	
1	Организационно - методические указания. Инструктаж по охране труда.	1
2	Легкая атлетика. Техника выполнения старта с опорой на одну руку с последующим ускорением	1
3	Техника спринтерского бега с выделением основных фаз движений	1
4	Техника гладкого равномерного бега в условиях преодоления соревновательной дистанции	1
5	Техника эстафетного бега	1
6	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники эстафетного бега	1
7	Развитие выносливости. Бег на средние дистанции	1

8	Развитие силовых качеств. Упражнения в парах	1
9	Развитие силовых качеств. Метание малого мяча в вертикальную цель	1
10	Развитие силовых качеств. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1
11	Развитие силовых качеств. Прыжок в длину с места	1
12	Сдача зачетов, тестов по легкой атлетике	1
	Знания о физической культуре	
13	Олимпийское движение в России. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Введение комплекса ГТО как основа создания отечественной системы физического воспитания	1
14	Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Выдающиеся спортсмены СССР и России. Олимпийские игры в Москве	1
	Физкультурно-оздоровительная деятельность	
15	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения для коррекции фигуры	1
16	Комплексы упражнений с гантелями для развития основных мышечных групп	1
17	Упражнения для коррекции фигуры	1
18	Упражнения для профилактики нарушений зрения	1
19	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1
20	Упражнения для профилактики нарушения осанки. Координация как физическое качество	1
21	Техника выполнения упражнений для развития координации движений с индивидуально подобранной дозировкой	1
	Спортивно-оздоровительная деятельность	
22	Спортивно-оздоровительная деятельность как система занятий различными видами спорта с целью укрепления здоровья. Гимнастика с основами акробатики	1
23	Акробатические комбинации. Гимнастическая комбинация № 1	1
24	Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги через гимнастического козла	1
25	Техника выполнения комбинации на гимнастическом бревне. Техника выполнения упражнений ритмической гимнастики	1
26	Упражнения с прикладной направленностью. Совершенствование техники лазанья по гимнастической стенке	1
	Спортивные игры	
27	Техника безопасности при проведении спортивных и подвижных игр. Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП	1
28	Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП	1
29	Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП	1
	Волейбол	
30	Волейбол. Совершенствование техники нижней боковой подачи	1
31	Совершенствование техники приёма и передачи мяча	1
32	Техника верхней прямой подачи	1
33	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения	1

	техники верхней прямой передачи	
34	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники верхней прямой передачи	1
35	Технико-тактические действия в волейболе при подаче и передаче мяча через сетку	1
36	Технико-тактические действия в волейболе при подаче и передаче мяча через сетку	1
37	Тактические действия, их цель и значение в игре в волейбол	1
38	Прием и передача мяча. Игровые упражнения. Развитие координационных способностей	1
39	Нижняя подача, развитие координационных способностей. Игра	1
40	Основные приемы игры. Развитие координационных способностей	1
41	Основные приемы игры. Развитие координационных способностей	1
42	Передача мяча в разные зоны площадки соперника как тактические действия игры в волейбол	1
43	Игра в волейбол по правилам	1
	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	
44	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры. Занятия оздоровительной ходьбой и бегом	1
45	Оценка эффективности занятий физической культурой. Оценка техники движений	1
46	Роль внимания и памяти в освоении и оценке техники двигательного действия	1
47	Причины появления ошибок в технике движений и способы их предупреждения	1
58	Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Упражнения для определения общего состояния организма	1
49	Самонаблюдение и самоконтроль. Ведение дневника самонаблюдения. Показатели физической подготовленности учащихся	1
	Лыжные гонки	
50	Лыжные гонки. Техника передвижения одновременным одношажным ходом	1
51	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники одновременного одношажного хода	1
52	Техника передвижения с чередованием попеременного двухшажного хода с одновременным одношажным ходом	1
53	Техника передвижения одновременным двухшажным ходом	1
54	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники лыжных ходов	1
55	Техника торможения упором. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники торможения упором	1
56	Техника поворота упором. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники поворота упором	1
57	Техника поворота переступанием. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники поворота переступанием	1

58	Техника подъема «лесенкой»	1
59	Техника спуска с пологого склона в основной стойке	1
60	Техника преодоления небольших трамплинов в низкой стойке	1
61	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники преодоления небольших трамплинов в низкой стойке	1
62	Техника преодоления естественных препятствий на лыжах способами «перешагивание», «перешагивание широким шагом в сторону», «перелазание»	1
	Знания о физической культуре	
63	Техническая подготовка. Двигательные действия и техническая подготовка	1
64	Физическая культура человека. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности	1
	Баскетбол	
65	Баскетбол. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Положительное влияние занятий баскетболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств	1
66	Техника ловли мяча после отскока от пола	1
67	Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1
68	Техника броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1
69	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1
70	Техника броска мяча в корзину двумя руками в прыжке	1
71	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину двумя руками в прыжке	1
72	Техника ведения мяча с изменением направления движения	1
73	Техника поворотов на месте без мяча и с мячом	1
74	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники поворотов на месте без мяча и с мячом	1
75	Подготовительные упражнения для укрепления суставов ног	1
76	Техника броска мяча в корзину одной рукой в прыжке	1
77	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину одной рукой в прыжке	1
78	Технико-тактические действия баскетболиста при вбрасывании мяча судьёй и передаче мяча с лицевого линии	1
79	Технико-тактические действия игроков обороняющейся команды	1
80	Технико-тактические действия игроков атакующей команды	1
81	Игра в баскетбол по правилам	1
	Футбол	
82	Футбол. Совершенствование техники ведения мяча с ускорением	1
83	Совершенствование техники передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние	1
84	Совершенствование техники удара с разбега по катящемуся мячу	1
85	Технико-тактические действия в футболе при выполнении углового удара и при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1
86	Игра в футбол по правилам	1
87	Игра в футбол по правилам	1

	Лёгкая атлетика. Прикладно ориентированная физическая подготовка	
88	Развитие силовой выносливости	1
89	Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	1
90	Развитие скоростно-силовых качеств	1
91	Легкоатлетические упражнения для развития силы мышц ног	1
92	Техника прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись»	1
93	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись»	1
94	Техника метания малого мяча по движущейся мишени с небольшого расстояния, стоя на месте	1
95	Техника метания малого мяча по летящему большому мячу	1
96	Правила самостоятельного освоения техники метания малого мяча по летящему на высоте 2-3 метра большому мячу с небольшого расстояния, стоя на месте	1
97	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча по летящему большому мячу	1
98	Полосы препятствий естественного и искусственного характера. Варьирование способов их выполнения в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий	1
99	Техника преодоления препятствий прыжковым бегом. Развитие силовой выносливости	1
100	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники преодоления препятствий прыжковым бегом	1
101	Техника кроссового бега. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости	1
102	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники бега по сыпучему грунту	1
103	Кроссовая подготовка. Преодоление полосы препятствий. Развитие силовой выносливости	1
104	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости	1
105	Сдача зачетов по физической подготовке	1

Приложение
Физическая культура. 8 класс

№ п/п	Раздел. Тема урока.	Количество часов
	Лёгкая атлетика	
1	Организационно - методические указания. Инструктаж по охране труда.	1

2	Совершенствование техники спринтерского бега. Техника низкого старта с последующим ускорением	1
3	Развитие выносливости. Техника скоростного бега на дистанции	1
4	Развитие скоростных способностей. Специальные беговые упражнения. Техника финиширования в беге на короткие дистанции	1
5	Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в спринтерском беге	1
6	Развитие скоростных качеств. Спринтерский бег: специальные беговые упражнения	1
7	Развитие выносливости. Бег на средние и длинные дистанции: техника высокого старта с последующим стартовым ускорением. Метание малого мяча на дальность	1
8	Развитие выносливости. Бег на средние и длинные дистанции. Техника равномерного бега по дистанции, техника финиширования в беге на средние и длинные дистанции	1
9	Развитие силовых качеств. Метание малого мяча на дальность. Техника разбега, броска, торможения после броска	1
10	Развитие силовых качеств. Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в метании малого мяча на дальность	1
11	Развитие силовых качеств. Упражнения для развития прыгучести	1
12	Сдача зачетов, тестов по легкой атлетике	1
	Знания о физической культуре	
13	Физическая культура в современном обществе. Физкультурно-оздоровительное, спортивное, прикладное направления, их цель, задачи, основное содержание	1
14	Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Коэффициент гармоничности. Определение гармоничности собственного телосложения	1
	Физкультурно-оздоровительная деятельность	
15	Упражнения для профилактики утомления, связанного с длительной работой за компьютером	1
16	Комплекс упражнений для поддержания физической и умственной работоспособности	1
17	Комплекс упражнений при избыточной массе тела	1
18	Комплекс упражнений при избыточной массе тела с использованием упражнений, включающих в работу основные крупные мышечные группы	1
19	Гимнастика для глаз. Комплекс упражнений для профилактики утомления глаз и повышения остроты зрения	1
	Спортивно-оздоровительная деятельность	
20	Спортивно-оздоровительная деятельность как система занятий различными видами спорта с целью укрепления здоровья	1
21	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические комбинации. Правила самостоятельного составления акробатических комбинаций	1
22	Длинный кувырок с разбега (юноши). Техника ранее изученных упражнений на гимнастическом бревне (девушки)	1
23	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники	1

	длинного кувырка (юноши). Совершенствование техники ранее изученных акробатических упражнений (девушки)	
24	Стойка на голове и руках, толчком одной (юноши). Техника поворота на носках в полуприседе на гимнастическом бревне (девушки)	1
25	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники стойки на голове и руках, толчком одной (юноши). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники поворота на носках в полуприседе на гимнастическом бревне (девушки)	1
26	Техника ранее изученных упражнений на гимнастической перекладине. Техника размахивания, подъема разгибом на гимнастической перекладине (юноши). Совершенствование техники изученных акробатических упражнений (девушки)	1
27	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники размахивания, подъема разгибом на гимнастической перекладине (юноши). Совершенствование техники изученных акробатических упражнений (девушки)	1
28	Техника выполнения гимнастических комбинаций на параллельных брусьях (юноши)/на разновысоких брусьях (девушки)	1
29	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения гимнастических комбинаций на параллельных брусьях (юноши)/на разновысоких брусьях (девушки)	1
	Спортивные игры	
30	Техника безопасности при проведении спортивных и подвижных игр. Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП	1
31	Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП	1
	Волейбол	
32	Волейбол. Технические действия. Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в волейбол	1
33	Техника передачи мяча сверху двумя руками вперёд	1
34	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча сверху двумя руками вперед	1
35	Техника передачи мяча сверху двумя руками над собой	1
36	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча сверху двумя руками над собой	1
37	Техника передачи мяча сверху двумя руками назад	1
38	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча сверху двумя руками назад	1
39	Техника передачи мяча в прыжке	1
40	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча в прыжке	1
41	Техника приёма мяча двумя руками снизу	1
42	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приёма мяча двумя руками снизу	1
43	Технико-тактические действия в защите	1
44	Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста	1
45	Игра в волейбол по правилам	1
	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	
46	Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной	1

	подготовкой. Спортивная подготовка, ее цель и назначение	
47	Составление плана занятий спортивной подготовкой. Формы планирования занятий в системе спортивной подготовки	1
48	Планирование тренировочных занятий в системе самостоятельной спортивной подготовки.	1
49	Самонаблюдение за состоянием организма во время тренировочных занятий в системе спортивной подготовки	1
50	Как учитывать индивидуальные особенности при составлении планов тренировочных занятий	1
51	Классификация режимов физической нагрузки и правила их использования в зависимости от задач и форм организации занятий. Повышение физической нагрузки в зависимости от динамики показателей эффективности тренировочных циклов	1
	Лыжные гонки	
52	Лыжные гонки. Совершенствование техники передвижения на лыжах ранее изученными лыжными ходам	1
53	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники одновременного одношажного хода	1
54	Техника передвижения с чередованием попеременного двушажного хода с одновременным одношажным ходом	1
55	Техника передвижения одновременным двухшажным ходом. Совершенствование техники перехода с одного лыжного хода на другой	1
56	Техника торможения упором. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники торможения упором	1
57	Техника поворота упором и переступанием. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники поворота упором и переступанием	1
58	Совершенствование техники спусков и подъемов ранее изученными способами	1
50	Совершенствование техники спусков и подъемов ранее изученными способами	1
	Знания о физической культуре	
60	Спортивная подготовка, ее цель и содержание. Адаптивная и лечебная физическая культура	1
61	Коррекция осанки и телосложения. Восстановительный массаж	1
	Баскетбол	
62	Баскетбол. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Совершенствование техники ранее изученных приемов игры в баскетбол	1
63	Техника поворотов с мячом на месте	1
64	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники поворотов на месте без мяча и с мячом	1
65	Подготовительные упражнения для укрепления суставов ног	1
66	Техника бега с изменением направления	1
67	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники бега с изменением направления	1
68	Техника передачи мяча одной рукой	1
69	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча одной рукой	1
70	Техника передачи мяча при встречном движении	1

71	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча при встречном движении	1
72	Техника вырывания и выбивания мяча у соперника	1
73	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники вырывания и выбивания мяча у соперника	1
74	Техника перехвата мяча во время передачи	1
75	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники перехвата мяча во время передачи	1
76	Техника перехвата мяча во время ведения	1
77	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники перехвата мяча во время ведения	1
78	Технико-тактические действия при атаке корзины соперника: стремительное нападение, позиционное нападение	1
79	Технико-тактические действия в защите при атаке корзины соперником: подстраховка	1
80	Упражнения для развития специальных физических качеств баскетболиста	1
81	Игра в баскетбол по правилам	1
	Футбол	
82	Футбол. Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в футбол	1
83	Техника удара по мячу внутренней стороной стопы	1
84	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники удара по мячу внутренней стороной стопы	1
85	Техника удара по мячу серединой подъема стопы	1
86	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники удара по мячу серединой подъема стопы	1
87	Техника удара по мячу внутренней и внешней частью подъема стопы	1
88	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники удара по мячу внутренней и внешней частью подъема стопы	1
89	Упражнения для развития специальных физических качеств футболистов	1
90	Технико-тактические действия в защите и нападении (при выполнении штрафных ударов)	1
91	Игра в футбол по правилам	1
	Лёгкая атлетика	
92	Совершенствование техники спринтерского бега: техника низкого старта	1
93	Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в спринтерском беге	1
94	Кроссовая подготовка. Преодоление полосы препятствий. Развитие силовой выносливости	1
95	Развитие специальной выносливости в процессе совершенствования техники бега на средние и длинные дистанции	1
96	Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в беге на средние и длинные дистанции	1
97	Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. Совершенствование техники прыжка в высоту с	1

	разбега способом «перешагивание»	
98	Развитие скоростно-силовых качеств. Подводящие упражнения и подготовительные для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание»	1
99	Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники прыжка в длину. Техника разбега, отталкивания, полета, приземления	1
100	Легкоатлетические упражнения для развития силы мышц ног. Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в прыжках в длину с разбега	1
101	Физические упражнения для совершенствования техники прыжка в длину с разбега. Упражнения для развития прыгучести	1
102	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность. Физические упражнения, направленно воздействующие на развитие глазомера	1
103	Развитие скоростно-силовых качеств. Подводящие упражнения и подготовительные для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в метании малого мяча на дальность	1
104	Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма	1
105	Сдача зачетов по физической подготовке	1

Приложение

Физическая культура. 9 класс

№ п/п	Раздел. Тема урока.	Количество часов
	Лёгкая атлетика	
1	Организационно - методические указания. Инструктаж по охране труда	1
2	Совершенствование техники спринтерского бега. Техника низкого старта с последующим ускорением	1
3	Развитие выносливости. Техника скоростного бега на дистанции	1
4	Развитие скоростных способностей. Специальные беговые упражнения. Техника финиширования в беге на короткие дистанции	1
5	Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в спринтерском беге	1
6	Развитие скоростных качеств. Спринтерский бег: специальные беговые упражнения	1
7	Развитие выносливости. Бег на средние и длинные дистанции: техника высокого старта с последующим стартовым ускорением. Метание малого мяча на дальность	1

8	Развитие выносливости. Бег на средние и длинные дистанции. Техника равномерного бега по дистанции, техника финиширования в беге на средние и длинные дистанции	1
9	Развитие силовых качеств. Метание малого мяча на дальность. Техника разбега, броска, торможения после броска	1
10	Развитие силовых качеств. Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в метании малого мяча с разбега	1
11	Развитие силовых качеств. Упражнения для развития прыгучести	1
12	Сдача зачетов, тестов по легкой атлетике	1
	Знания о физической культуре	
13	Туристские походы как форма активного отдыха	1
14	Здоровье и здоровый образ жизни. Рациональное питание. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека	1
	Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовкой	
15	Профессионально-прикладная физическая подготовка. Виды труда. Требования к физическим и психическим качествам в отдельных наиболее распространенных профессиях	1
16	Связь выносливости с физической работоспособностью. Комплексы упражнений для развития общей выносливости	1
17	Комплексы упражнений для развития подвижности суставов пальцев рук, запястья, плеча и предплечья, бедра, голени и стопы	1
18	Комплексы упражнений для развития статической силы и статической выносливости	1
19	Комплексы упражнений для развития простой реакции. Комплексы упражнений для развития координации движений	1
20	Комплексы упражнений для развития устойчивости к выполнению работы в вынужденных позах	1
21	Комплексы упражнений для развития дыхательного аппарата	1
22	Измерение функциональных резервов организма. Функциональные пробы, их цель и назначение, способы организации и проведения, оценивание индивидуальных результатов	1
	Физкультурно-оздоровительная деятельность	
23	Индивидуальные комплексы упражнений с прикладно ориентированной направленностью	1
24	Комплексы упражнений для занятий оздоровительной физической культурой	1
25	Упражнения для профилактики неврозов, их содержание, последовательность выполнения и дозировка	1
	Спортивно-оздоровительная деятельность	
26	Спортивно-оздоровительная деятельность как система занятий различными видами спорта с целью укрепления здоровья. Гимнастика с основами акробатики	1
27	Акробатические комбинации, основные правила их составления и выполнения. Совершенствование техники ранее освоенных акробатических комбинаций	1
28	Совершенствование техники кувырка с разбега (юноши). Совершенствование техники ранее освоенной комбинации на	1

	гимнастическом бревне (девушки)	
29	Совершенствование техники ранее освоенных упражнений на гимнастической перекладине (юноши). Техника соскока из упора присев в стойку боком к гимнастическому бревну (девушки)	1
30	Совершенствование техники ранее освоенных упражнений на гимнастической перекладине (юноши). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники соскока из упора присев в стойку боком к гимнастическому бревну (девушки)	1
31	Примерная зачетная комбинация на гимнастической перекладине (юноши). Примерная зачетная комбинация на гимнастическом бревне (девушки)	1
32	Совершенствование техники ранее освоенной гимнастической комбинации на параллельных брусьях (юноши)/на разновысоких брусьях (девушки)	1
33	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики, техника выполнения и правила составления гимнастических композиций	1
	Спортивные игры	
34	Техника безопасности при проведении спортивных и подвижных игр. Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП	1
35	Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП	1
	Волейбол	
36	Волейбол. Технические действия	1
37	Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в волейбол	1
38	Техника приёма мяча сверху двумя руками с перекатом на спину	1
39	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приёма мяча сверху двумя руками с перекатом на спину	1
40	Техника приема мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону	1
41	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приема мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону	1
42	Техника прямого нападающего удара	1
43	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прямого нападающего удара	1
44	Техника индивидуального блокирования в прыжке с места	1
45	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники индивидуального блокирования в прыжке с места	1
46	Техника группового блокирования	1
47	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники группового блокирования	1
48	Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста	1
49	Технико-тактические действия в нападении	1
50	Игра в волейбол по правилам	1
	Лыжные гонки	
51	Лыжные гонки. Совершенствование техники передвижения на лыжах ранее изученными лыжными ходам	1
52	Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного	1

	результата в передвижениях на лыжах	
53	Техника одновременного бесшажного хода	1
54	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники одновременного бесшажного хода	1
55	Техника торможения боковым соскальзыванием	1
56	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники торможения боковым соскальзыванием	1
57	Совершенствование техники перехода с одного лыжного хода на другой	1
58	Техника лыжных переходов	1
59	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники лыжных переходов	1
60	Правила прохождения соревновательных дистанций, выбор скорости передвижения и лыжного хода в зависимости от профиля трассы, техники владения основными способами передвижения, индивидуального самочувствия	1
	Знания о физической культуре	
61	Правила проведения банных процедур	1
62	Оказание доврачебной помощи во время занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1
	Баскетбол	
63	Баскетбол. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Совершенствование техники ранее освоенных приемов игры в баскетбол	1
64	Техника передачи мяча одной рукой снизу	1
65	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча одной рукой снизу	1
66	Техника передачи мяча одной рукой сбоку	1
67	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча одной рукой сбоку	1
68	Техника передачи мяча двумя руками с отскока от пола	1
69	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча двумя руками с отскока от пола	1
70	Техника броска мяча одной рукой в движении	1
71	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча одной рукой в движении	1
72	Техника штрафного броска	1
73	Технико-тактические действия в защите при атаке корзины соперником: техника накрывания, личная опека	1
74	Упражнения для развития специальных физических качеств баскетболиста	1
75	Игра в баскетбол по правилам	1
	Футбол	
76	Футбол. Технические действия. Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в футбол	1
77	Техника удара по мячу серединой лба	1
78	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники удара по мячу серединой лба	1
79	Техника остановки мяча подошвой	1
80	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники	1

	остановки мяча подошвой	
81	Техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы	1
82	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы	1
83	Техника остановки опускающегося мяча внутренней стороной стопы	1
84	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники остановки опускающегося мяча внутренней стороной стопы	1
85	Техника остановки мяча грудью	1
86	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники остановки мяча грудью	1
87	Техника отбора мяча подкатом	1
88	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники отбора мяча подкатом	1
89	Технико-тактические действия в защите и нападении	1
90	Упражнения для развития специальных физических качеств футболистов	1
91	Игра в футбол по правилам	1
	Лёгкая атлетика	
92	Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в беговых и прыжковых упражнениях, упражнениях в метании малого мяча с разбега	1
93	Физические упражнения из базовых видов спорта, направленные на развитие скоростно-силовых качеств	1
94	Развитие специальной выносливости в процессе совершенствования техники бега на средние и длинные дистанции	1
95	Развитие скоростно-силовых качеств. Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в беге на средние и длинные дистанции	1
96	Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	1
97	Легкоатлетические упражнения для развития силы мышц ног. Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в прыжках в длину с разбега	1
98	Физические упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка в длину с разбега «согнув ноги». Упражнения для развития прыгучести	1
99	Развитие скоростно-силовых качеств. Подводящие упражнения и подготовительные для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в метании малого мяча на дальность	1
100	Совершенствование техники метания малого мяча с разбега. Физические упражнения, направленно воздействующие на развитие глазомера	1
101	Физические упражнения из базовых видов спорта, направленные на развитие выносливости	1
102	Физические упражнения из базовых видов спорта, направленные	1

	на развитие координации движений	
103	Физические упражнения из базовых видов спорта, направленные на развитие гибкости	1
104	Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма	1
105	Сдача зачетов по физической подготовке	1