

Управление образования Администрации города Воткинска Удмуртской Республики

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа № 9»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
ДЛЯ 5-9 КЛАССОВ**

СТУПЕНЬ ОБРАЗОВАНИЯ: основная

Составитель: Абдулина Альбина Миргалимовна

2020 г.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по «Физической культуре» разработана на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Минобрнауки от 30.08.2013 № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- приказа Минобрнауки от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении ФГОС основного общего образования»;
- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в ОУ», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 29.12.2010 № 189;
- учебного плана основного общего образования, утвержденным приказом от 31.08.2020г. № 117-ос «Об утверждении образовательных программ»;

Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей старших школьников. Рабочая программа по предмету «Физическая культура» разработана на основе авторской программы в 5 - 9 классе (авторы: М.Я.Виленский, В.И.Лях).

Цели учебного предмета.

Данная программа имеет **цель**: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организация активного отдыха.

Основные **задачи** программы заключаются в следующем:

- продолжить знакомство со знаниями о физкультурной деятельности, отражающей её культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- обобщить знания о терминологии, средствах и методах физической культуры;
- формировать жизненно важные двигательные навыки и умения, их вариативное использование в учебной деятельности и в процессе самостоятельных занятий;
- формировать навыки и умения, необходимые для выполнения физических упражнений, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
- формировать умения выбирать средства физической культуры в соответствии с различными целями, задачами и условиями, пользоваться этими умениями и навыками для составления комплексов физических упражнений, для организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями в оздоровительных целях, для профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи;
- формировать позитивное отношение к занятиям физической культурой и спортом, достижение осознания красоты и эстетической ценности физической культуры обучающихся.

Ведущей идеей курса является формирование устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной деятельности личности через развитие основных физических качеств и способностей.

Согласно учебному плану на изучение «Физической культуры» отводится в 5-9 классах -2 час в неделю, по 68 часов в год. Всего 340 часов. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30.08.2010 г. № 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. Согласно учебного плана МБОУ ООШ № 9, третий час отдан на изучение учебного предмета «Ритмика».

На период осуществления учебного процесса в форме дистанционного обучения, в данной программе предусмотрены корректировки тематического планирования. В процессе дистанционного обучения будут задействованы следующие образовательные платформы: ЗУМ, Учи.ру, РЭШ, Я класс, Интернет-ресурсы: СКАЙСМАРТ, Инфоурок и другие.

Срок реализации рабочей программы 5 лет.

2. Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса

Изучение предметной области "Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности" должно обеспечить:

- ✓ физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;*
- ✓ формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;*
- ✓ понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;*
- ✓ овладение основами современной культуры безопасности жизнедеятельности, понимание ценности экологического качества окружающей среды как естественной основы безопасности жизни;*
- ✓ понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения;*
- ✓ развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;*
- ✓ установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.*

Предметные результаты изучения предметной области "Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности" должны отражать:

Физическая культура:

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;*
- 2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;*
- 3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;*
- 4) 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 ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

б) для слепых и слабовидящих обучающихся:

формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата;

владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

владение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ

Планируемые результаты включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения учебной программы по предмету «Физическая культура».

Планируемые личностные результаты

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

Планируемые метапредметные результаты

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные универсальные учебные действия

самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

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;

оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия.

определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия.

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Личностными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 5 классе являются:

- ✓ формирование знаний истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- ✓ готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- ✓ 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, правил поведения;

В сфере личностных УУД будут сформированы:

В области познавательной культуры:

- ✓ знания об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- ✓ знания 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:

- ✓ способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- ✓ способности принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- ✓ умения 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:

- ✓ умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- ✓ умения содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- ✓ умения длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- ✓ сформирована потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

В области коммуникативной культуры:

- ✓ умения 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;
- ✓ умения формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- ✓ в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 10 мин (мальчики) и до 9 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); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); выполнять акробатическую комбинацию из четырёхэлементов; 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 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.

Метапредметными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 5 классе являются:

- ✓ сформированность умения 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;
- ✓ сформированность умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- ✓ овладение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- ✓ сформированность умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

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

Предметными результатами учащихся программы «Физической культуры» 5 года обучения являются:

- ✓ 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, 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; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
- ✓ сформированность умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их;
- ✓ сформированность умения организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- ✓ овладеть системой знаний о истории возникновения и формирования физической культуры, Олимпийских игр древности, их содержание и правила соревнований;
- ✓ способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

Личностными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 6 классе являются:

- ✓ воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; знания истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- ✓ 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;
- ✓ 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;

В сфере личностных УУД будут сформированы:

В области познавательной культуры:

- ✓ знания об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- ✓ знания 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:

- ✓ способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- ✓ умения 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:

- ✓ умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- ✓ умения содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

- ✓ Умения 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;
- ✓ умения формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- ✓ умения оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

Умения в области физической культуры:

- ✓ в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 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, кувырок вперёд и назад в полушагат, «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.

Метапредметными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 6 классе являются:

- ✓ сформированность умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности,
- ✓ сформированность умения развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- ✓ сформированность умения 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;
- ✓ сформированность умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- ✓ владение основами самоконтроля, самооценки;
- ✓ сформированность умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- ✓ сформированность умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- ✓ сформированность умения формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- ✓ 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, понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни;
- ✓ 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.

Предметными результатами учащихся программы «Физической культуры» 6 года обучения являются:

- ✓ понимание роли и значения достижений отечественных спортсменов на Олимпийских играх, понимание роли физической культуры в формировании личностных качеств;
- ✓ овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня;
- ✓ приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- ✓ расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- ✓ овладение системой знаний о истории зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).
- ✓ 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;
- ✓ сформированность умений выполнять комплексы оздоровительных упражнений; 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.
- ✓ сформированность умения 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
- ✓ сформированность умения 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;
- ✓ способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.
- ✓ сформированность умения определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- ✓ сформированность умения проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий, контролировать и анализировать эффективность физических (кондиционных) и ведя дневник самонаблюдения.

Личностными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 7 классе являются:

- ✓ воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

- ✓ знания 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 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;
- ✓ формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- ✓ формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

В сфере личностных УУД будут сформированы:

В области познавательной культуры:

- ✓ знания об индивидуальных особенностях физического развития физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- ✓ знания об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- ✓ знания 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:

- ✓ способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- ✓ умения 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:

- ✓ умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- ✓ умения содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- ✓ умения длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- ✓ сформирована потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

В области коммуникативной культуры:

- ✓ Умения 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;
- ✓ умения оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.
- ✓ Умения в области физической культуры:
- ✓ в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 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,
- ✓ 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.

Метапредметными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 7 классе являются:

- ✓ сформированность умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности,
- ✓ сформированность умения развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- ✓ сформированность умения самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- ✓ сформированность умения 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;
- ✓ сформированность умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- ✓ владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- ✓ сформированность умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- ✓ сформированность умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- ✓ ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.
- ✓ знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

Предметными результатами учащихся программы «Физической культуры» 3 года обучения являются:

- ✓ 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
- ✓ сформированность умения взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- ✓ сформированность умения организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- ✓ сформированность умения организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в

зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

- ✓ сформированность умения 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;
- ✓ сформированность умения 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;
- ✓ сформированность умения определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- ✓ 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;
- ✓ сформированность умения проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий, развитию основных координационных способностей, контролировать и анализировать эффективность физических (кондиционных) и вести дневник самонаблюдения.

Личностными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 8 классе являются:

- ✓ воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее национального народа России;
- ✓ знания истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- ✓ 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 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;
- ✓ 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;

В сфере личностных УУД будут сформированы:

В области познавательной культуры:

- ✓ знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

- ✓ знания об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- ✓ знания 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:

- ✓ Способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- ✓ способности принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- ✓ умения 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:

- ✓ умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- ✓ умения содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- ✓ умения длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- ✓ сформирована потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

В области коммуникативной культуры:

- ✓ Умения 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;
- ✓ умения формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- ✓ умения оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.
- ✓ Умения в области физической культуры:
- ✓ в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 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»; 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.
- ✓ Метапредметными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 8 классе являются:
- ✓ сформированность умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности,
- ✓ сформированность умения развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- ✓ сформированность умения самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- ✓ сформированность умения 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;
- ✓ сформированность умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- ✓ владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- ✓ сформированность умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- ✓ сформированность умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- ✓ сформированность умения формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- ✓ сформированность умения осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.
- ✓ владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

- ✓ 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.

Предметными результатами учащихся программы «Физической культуры» 8 года обучения являются:

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

- ✓ сформированность способности проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- ✓ способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- ✓ сформированность умения организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
- ✓ сформированность 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;
- ✓ сформированность умения 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.
- ✓ способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.
- ✓ 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;

Личностными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 9 классе являются:

- ✓ воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- ✓ знания истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- ✓ 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 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;
- ✓ 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;

В сфере личностных УУД будут сформированы:

В области познавательной культуры:

- ✓ знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- ✓ знания об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- ✓ знания 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:

- ✓ Способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- ✓ способности принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- ✓ умения 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:

- ✓ умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- ✓ умения содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- ✓ умения длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- ✓ сформирована потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

В области коммуникативной культуры:

- ✓ Умения 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;
- ✓ умения формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- ✓ умения оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

Умения в области физической культуры:

- ✓ в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 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»; 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.

Метапредметными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 9 классе являются:

- ✓ сформированность умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности,
- ✓ сформированность умения развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- ✓ сформированность умения самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- ✓ сформированность умения 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;
- ✓ сформированность умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- ✓ владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- ✓ сформированность умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- ✓ сформированность умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- ✓ сформированность умения формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- ✓ сформированность умения осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.
- ✓ владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.
- ✓ 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.

Предметными результатами учащихся программы «Физической культуры» 9 года обучения являются:

- ✓ 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.
- ✓ 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;
 - ✓ сформированность умения взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
 - ✓ сформированность способности проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
 - ✓ способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
 - ✓ сформированность умения организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
 - ✓ сформированность умения 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;
 - ✓ сформированность умения 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.
 - ✓ способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.
 - ✓ 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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Выпускник научится:

- *рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее 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;

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с 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 помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; 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 учетом 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;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия самбо;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

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, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с 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;
- выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений 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 Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технические и тактические действия самбо в учебной схватке;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

3. Содержание учебного предмета

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Иностранный язык», «Музыка» и др.

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Знания о физической культуре

Здоровый образ жизни человека. Основы формирования культуры тела, культуры движений, культуры здоровья. Роль и значение занятий физической культурой в формировании личности. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления). История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Зарождение борьбы Самбо в России. Самбо во время Великой Отечественной Войны. Самбо и ее лучшие представители. Развитие Самбо в России. Успехи российских самбистов на международной арене. Понятие общей и специальной физической

подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки. Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта).

Способы физкультурной деятельности.

Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из видов спорта). Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере одного из видов спорта).

Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи). Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультурных пауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации. Составление и проведение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовки к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики. Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.). Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения). Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелезания, передвижения в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре. Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультурных пауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Модуль 1. Спортивные игры.

Раздел «Футбол».

Бег, ходьба, различные способы перемещения, прыжки; остановки; повороты. Основные стойки и специальная техника передвижений футболиста. Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения. Ведение, приём и передача мяча; дриблинг футболиста, взаимодействия игроков; упражнения с мячом и без мяча, индивидуально, в парах, в тройках, в группах; техника удара по мячу, жонглирование мячом, передача мяча, вбрасывание мяча, отбирание мяча у соперника, обманные движения; остановка летящего мяча, групповые обманные действия. Взаимодействия игроков в нападении. Длинный пас, игра в стенку, контроль мяча, завершение действия или контратака, игра в одно касание. Техническая подготовка. Техника передвижения полевого игрока и вратаря. Техника игры полевого игрока. Техника игры вратаря. Техника движений и ее основные показатели. Формирование тактического мышления. Тактика игры полевого игрока: тактика нападения. Тактика защиты. Тактика игры вратаря.

Подвижные игры: «борьба за мяч»; «гонка мячей по кругу»; «смена скорости и направления движения в беге»; «финты корпусом»; «чехарда»; «пятнашки». Эстафеты с элементами футбола. Двусторонняя игра.

Раздел «Баскетбол».

Освоение основных стоек в сочетании с передвижениями. Освоение различных способов передвижения с техническими приемами. Ловля и передачи мяча различными способами, в том числе в движении. Ведение мяча левой и правой рукой с изменением скорости. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Ведение и передача из рук в руки. «Пятнашки» с ведением. Ведение мяча с использованием зрительных ограничений. Броски мяча одной (двумя) руками сверху. Броски мяча одной рукой сверху в прыжке; с места; в движении. Броски перечисленными способами со средних дистанций; по направлению прямо перед щитом; с сопротивлением защитника. Разнообразные исходные положения перед броском. Броски левой и правой рукой. Штрафные броски. Обманные движения. Противодействия защитника броску мяча в корзину. Освоение тактических действий.

Подвижные игры - «перестрелка», «мяч ловцу», «10 передач», «муравейник», «обгони мяч», «салки распасовки мячом», «часики». Игры – задания. Двусторонняя игра.

Модуль 2. Самбо.

Раздел «Гимнастика».

Освоение акробатических упражнений и комбинаций (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Освоение гимнастических упражнений и комбинаций на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, аэробные движения.

Раздел «Самбо».

Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком; вперёд на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси; из стойки на руках; на руки прыжком, тоже прыжком назад; на спину прыжком.

Специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов, подхватов, через голову, через спину, через бедро.

Техническая подготовка. Ознакомление и разучивание бросков Самбо: выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри; задней подножки; задней подножки с захватом ноги; передней подножки; боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки; зацепа голенью изнутри; подхвата под две ноги; через спину; через бедро.

Повторение ранее изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Ознакомление и разучивание приёмов Самбо в положении лёжа: рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узла плеча ногой от удержания сбоку; рычага руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя); рычага локтя захватом руки между ног; ущемления ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников.

Тактическая подготовка. Игры-задания. Учебные схватки по заданию.

Модуль 3. Лёгкая атлетика.

Совершенствование навыков ходьбы. Техника бега. Ускорение с переходом в бег по инерции. Специальные беговые упражнения и задания с различными акцентами. Совершенствование навыков бега. Кросс по слабопересечённой местности. Прыжки на одной ноге; на двух ногах; с ноги на ногу; на месте; с поворотами; с продвижением вперёд и назад; со скакалкой. Прыжки в высоту; в длину; с места; с разбега. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах. Метание малого мяча различными способами. Броски набивного мяча различными способами.

Вариативный блок.

Модуль 4. Лыжная подготовка.

Скользкий шаг. Классические лыжные ходы (попеременные ходы – двушажный и четырёхшажный; одновременные ходы – бесшажный, одношажный и двухшажный). Коньковые ходы: одновременный полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов); одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход. Упражнения, направленные на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Повороты на месте и в движении.

Игры: «лидерование», «сороконожка на лыжах», «догони», соревнование-эстафеты «слалом на равнине», эстафеты.

Модуль 5. Плавание. (В МБОУ ООШ № 9 в связи с особенностями расположения школы изучаются только теоретические знания по данному модулю)

Совершенствование спортивных способов плавания - брасс, кроль на груди и кроль на спине. Изучение спортивного способа плавания - баттерфляй. Выполнение упражнений на согласованность движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях. Согласованность движения рук, ног с дыханием и общее согласование движений. Старты и повороты. Плавание в полной координации. Прикладные способы плавания: плавание на боку; ныряние; брасс в разных вариантах согласование рук и ног; способы погружения при нырянии; прикладные прыжки в воду; приемы освобождения от захватов тонущего; транспортировка тонущих.

Игры на воде: «пятнашки с поплавками», «волейбол (перестрелка) в воде», «кто дальше проскользит», «переправа», «рыбаки и рыбки», «салки», «водное поло» и эстафеты. Проплыwanie учебных дистанций различными способами спортивного плавания.

Модуль 6. Модуль отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности игра «Липта».

Общеразвивающие и специальные упражнения. Специальные имитационные передвижения, прыжки, шаги, выпады по сигналу, приседания на одной и двух ногах по сигналу. Хват биты. Упражнения с битой, имитационные удары битой. Упражнения с теннисным мячом: подбрасывание вверх, ловля, броски мяча из разных положений с различными перемещениями; жонглирование. Удары мяча битой: сверху, сбоку, снизу; на точность и дальность. Удары за контрольную линию. Упражнения для совершенствования тактики игры в защите. Ловля мяча с подачи. Передача и ловля мяча с перемещением.

Пространственные упражнения, выбор позиции в поле, согласованность действий в игре. Игры с мячом, эстафеты. Учебные и соревновательные игры. Двусторонняя игра.

Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на уровне основного общего образования.

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса.

Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств.

Особенность данного процесса состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимально благоприятные условия для его роста. Результат применения индивидуального подхода на уроках физической культуры полностью зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

Физическое совершенствование детей с нарушением состояния здоровья осуществляют с помощью:

- общеукрепляющих упражнений, которые применяют для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности и психоэмоционального тонуса, активизации кровообращения и дыхания: упражнения, корригирующие деформацию грудной клетки; упражнения, дифференцированно укрепляющие определенные мышечные группы спины, живота и верхнего плечевого пояса; упражнения, вытягивающие позвоночник; упражнения, вырабатывающие правильную осанку; упражнения в равновесии (для совершенствования координации движений и улучшения осанки); корригирующие упражнения, направленные на восстановление правильного положения позвоночника, грудной клетки и нижних конечностей; стретчинговые и релаксационные упражнения (для снижения тонуса мышц, создания условий отдыха);
- дыхательных упражнений: статических - дыхание без одновременного движения конечностями и туловищем и динамических - одновременно с движением конечностями и туловищем, при обязательной полной согласованности амплитуды и темпа выполняемых движений с ритмом и глубиной дыхания. Выполняя данные упражнения, нельзя допускать задержки дыхания, оно должно быть свободным и спокойным), а также с использованием надувных игрушек и мячей;
- оздоровительно – корригирующих упражнений с использованием подвижных игр малой и умеренной интенсивности и элементов спортивных игр: баскетбола, футбола, ручного мяча, дартса, бадминтона, тенниса, водного поло, а также аэробики низкой (средней) интенсивности. Спортивные игры проводят по общим облегченным правилам с подбором партнеров с одинаковой физической подготовленностью;
- спортивно-прикладных упражнений и игр: ходьба, бег, лазание, бросание и ловля мяча, ходьба на лыжах, скандинавская ходьба, оздоровительное плавание, езда на велосипеде. Данные упражнения применяются в зависимости от задач, поставленных на занятиях и категории обучающихся.

Содержание Программы проходят по среднему уровню сложности выполняемых упражнений (комплексов), сокращением их длительности и количества повторений.

Исключаются упражнения, связанные с большими мышечными напряжениями и задержкой дыхания.

Ограничивается нагрузка в беге, прыжках, в упражнениях с отягощениями, с преодолением препятствий, в эстафетах.

Осуществляется контроль нагрузки по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления обучающихся. Знание признаков утомления позволяет определять и регулировать нагрузку в процессе занятия.

Содержание тем учебного курса 5 класс

Знания о физической культуре

История Олимпийских игр. Укрепление здоровья, повышение умственной и физической работоспособности средствами физической культуры; Знание закаливания, природные факторы закаливания (воздух, вода и солнце). Основные виды закаливания; Режим дня и его значение. Значение утренней гимнастики. Занятие физическими упражнениями на свежем воздухе. Коррекционная гимнастика, направленная на укрепление здоровья (осанки, плоскостопия).

Физическое совершенствование

Самбо Гимнастика

Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки. Специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов, подхватов, через голову, через спину, через бедро. Техническая подготовка. Ознакомление и разучивание бросков Самбо: выведение из равновесия: толчком. Тактическая подготовка. Игры-задания.

Строевые упражнения: Команды: «Становись!» «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!»; Рапорт учителю; Повороты на месте, Расчет по порядку, Расчет по 2 и по 3; Перестроение из одной шеренги в две и три (на каждом уроке) Комплекс ОРУ: без предметов и с предметами ходьба, бег (на каждом уроке)

Прыжки: с гимнастической скамейки, спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку, преодоление прыжком боком небольшого препятствия с опорой на одну руку, прыжки через скакалку, опорный прыжок через гимнастического «Козла» (вскок в упор присев и соскок со взмахом рук)

Упражнения в равновесии – ходьба по скамейки выпадами, назад на носках, опустившись в упор стоя на коленях повороты на гимнастической скамейке

Акробатические упражнения- кувырок назад, кувырок вперед, сочетание двух кувырков вперед, мост с положения стоя с помощью или у стены, наклон из положения стоя.

Висы: Вис на согнутых руках, подтягивание

Легкая атлетика

Бег 15м., 30м., 60м., Челночный бег 3\10, Прыжки в высоту с прямого, и бокового разбега, и с места, Метание набивного мяча без отрыва от пола на дальность, Метание в вертикальную и горизонтальную цель. Стигания рук в упоре лежа, Поднимание туловища с положения лежа за 30 сек., 1 мин., Бег 1000 метров. Длительный бег от 5 до 12 мин, Распределение дыхания на дистанции, техника дыхания на дистанции, кросс1500 м. – девочки, 2000 м - мальчики. Техника – тактическая подготовка в избранном виде спорта

Баскетбол

Стойка игрока; перемещение в стойки приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди, из-за головы и от плеча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения и скорости. Штрафной бросок двумя руками с места от груди без сопротивления противника. Вырывание и выбивание мяча. «Стритбол» Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам, правила игры.

Футбол

Бег, ходьба, различные способы перемещения, прыжки; остановки; повороты. Основные стойки и специальная техника передвижений футболиста. Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения.

Подвижные игры: «борьба за мяч»; «гонка мячей по кругу»; «смена скорости и направления движения в беге»; «финты корпусом»; «чехарда»; «пятнашки». Эстафеты с элементами футбола. Двусторонняя игра.

Лапта

Общеразвивающие и специальные упражнения. Специальные имитационные передвижения, прыжки, шаги, выпады по сигналу, приседания на одной и двух ногах по сигналу. Хват биты. Упражнения с битой, имитационные удары битой.

Плавание (теория)

Совершенствование спортивных способов плавания - брасс, кроль на груди и кроль на спине. Изучение спортивного способа плавания - баттерфляй. Выполнение упражнений на согласованность движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях.

Лыжная подготовка

Правила техники безопасности История лыжного спорта. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Попеременный двушажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах

Содержание тем учебного курса 6 класс

Знания о физической культуре

Физическое качество быстрота, выносливость, сила. Понятие нагрузки и отдыха. Массаж и самомассаж (цели, задачи, формы организации, основные способы и приемы массажа.) профилактика травматизма на занятиях физической культуры и спортом. Организация до врачебной помощи при ушибах. Реакция организма на различные физические нагрузки. Основные приемы самоконтроля, самостраховки при выполнении упражнений. Оказание первой помощи при травмах.

Физическое совершенствование

Самбо Гимнастика

Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки. Специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов, подхватов, через голову, через спину, через бедро. Техническая подготовка. Ознакомление и разучивание бросков Самбо: выведение из равновесия: толчком. Тактическая подготовка. Игры-задания. Комплекс упражнений коррекционной гимнастики. Акробатическая комбинация (серия кувырков вперед и назад в группировки); стойка на лопатках; переворот боком; стойка на голове; стойка на руках у стены, кувырок назад в полушпагат; Наклон вперед из положения сидя длинный кувырок с разбега выполнение слитно 2-3 кувырка, мост.

Строевые упражнения:

перестроение из колонны по одному в колонну по два дроблением и сведением. Пол-оборота направо. И налево. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. (на каждом уроке) Комплекс УГГ: с предметами и без предметов (на каждом уроке).

Висы (3 часа): Вис на согнутых руках, подтягивание. Подъем переворотом, передвижение в вися на руках. Упражнение в равновесии: ходьба приставными шагами на скамейке; приседание; соскоки прогнувшись. Пробежка по бревну, прыжки на одной ноге, расхождение при встрече, повороты на носках в полу приседе, полу шпагат, соскок прогнувшись, ласточка.

Опорный прыжки: вскок в упор присев соскок прогнувшись козел в ширину h100-110см.

Легкая атлетика

Старт с опорой на одну руку, бег 30м, 60м,100м, челночный бег 4\15м, прыжок в длину с разбега и с места, метание малого мяча на дальность. метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток, сгибание рук в упоре лежа за 30 сек и 1 мин, бег 1000м.преодоление препятствий с опорой на одну руку. Длительный бег от 5 до 20 мин. распределения дыхания на дистанции, техника дыхания на дистанции,

кросс 2500 м. – девочки, 3000 м - мальчики. Техника – тактическая подготовка в избранном виде спорта.

Баскетбол

Стойка игрока; перемещение в стойки приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди, из-за головы и от плеча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения и скорости. Штрафной бросок двумя руками с места от груди без сопротивления противника. Вырывание и выбивание мяча. «Стритбол» Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам, правила игры.

Лапта

Общеразвивающие и специальные упражнения. Специальные имитационные передвижения, прыжки, шаги, выпады по сигналу, приседания на одной и двух ногах по сигналу.

Плавание (теория)

Совершенствование спортивных способов плавания - брасс, кроль на груди и кроль на спине. Изучение спортивного способа плавания - баттерфляй. Выполнение упражнений на согласованность движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях. Согласованность движения рук, ног с дыханием и общее согласование движений.

Лыжная подготовка

История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности Одновременный двушажный и бесшажный ходы. Подъём «ёлочкой» Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку» и др.

Содержание тем учебного курса 7 класс

Знания о физической культуре

История развития современных Олимпийских игр. Характеристика подросткового возраста и его проблемы. Нужды организма для правильного функционирования. Питание и его значение для роста и развития. Оздоровительные системы. Составление комплексов упражнений корригирующей гимнастики.

Физическое совершенствование

Самбо Гимнастика

Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком. Специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов, подхватов, через голову, через спину, через бедро. Ознакомление и разучивание бросков Самбо: выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри; задней подножки; задней подножки с захватом ноги; передней подножки; боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки; зацепа голенью изнутри; подхвата под две ноги; через спину; через бедро.

Комплекс упражнений коррекционной гимнастики. Акробатическая комбинация (серия кувырков вперед и назад в группировки); стойка на лопатках; переворот боком; стойка на голове; стойка на руках у стены, кувырок назад в полушпагат; Наклон вперед из положения сидя длинный кувырок с разбега выполнение слитно 2-3 кувырка, мост

Строевые упражнения – на каждом уроке:

перестроение из колонны по одному в колонну по два дроблением и сведением. Пол-оборота направо. И налево. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Комплекс

УГГ – на каждом уроке: с предметами и без предметов. Висы –: Вис на согнутых руках, подтягивание. Подъем переворотом, передвижение в висе на руках. Упражнение в равновесии –Ходьба приставными шагами на скамейке; приседание; соскоки прогнувшись. Пробежка по бревну, прыжки на одной ноге, расхождение при встрече, повороты на носках в полу приседе, полу шпагат, соскок прогнувшись, ласточка. Опорный прыжки – вскок в упор присев соскок прогнувшись козел в ширину h100-110см.

Легкая атлетика

Старт с опорой на одну руку, бег 30м, 60м,100м, челночный бег 3\10м, прыжок в длину с разбега и с места, метание малого мяча на дальность. метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток, сгибание рук в упоре лежа за 30 сек и 1 мин, бег 1000м.преодоление препятствий с опорой на одну руку. Длительный бег от 5 до 20 мин. распределения дыхания на дистанции, техника дыхания на дистанции, кросс2500 м. – девочки, 3000 м - мальчики. Техника – тактическая подготовка в избранном виде спорта.

Баскетбол

Стойка игрока; перемещение в стойки приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди, из-за головы и от плеча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения и скорости. Штрафной бросок двумя руками с места от груди без сопротивления противника. Вырывание и выбивание мяча. «Стритбол» Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам, правила игры.

Лапта

Общеразвивающие и специальные упражнения. Специальные имитационные передвижения, прыжки, шаги, выпады по сигналу, приседания на одной и двух ногах по сигналу. Хват биты. Упражнения с битой, имитационные удары битой. Упражнения с теннисным мячом: подбрасывание вверх, ловля, броски мяча из разных положений с различными перемещениями; жонглирование.

Плавание (теория)

Совершенствование спортивных способов плавания - брасс, кроль на груди и кроль на спине. Изучение спортивного способа плавания - баттерфляй. Выполнение упражнений на согласованность движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях. Согласованность движения рук, ног с дыханием и общее согласование движений. Старты и повороты.

Лыжная подготовка

История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь.Правила техники безопасности Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка» и др.

Содержание тем учебного курса 8 класс

Знания о физической культуре

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляция систем дыхания и кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Анализ техники физического упражнения, и освоение и выполнение по объяснению. Ведения дневника самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроль за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни

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

Физическое совершенствование

Самбо Гимнастика

Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком. Специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов, подхватов, через голову, через спину, через бедро. Ознакомление и разучивание бросков Самбо: выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри; задней подножки; задней подножки с захватом ноги; передней подножки; боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки; зацепа голенью изнутри; подхвата под две ноги; через спину; через бедро. Комплекс упражнений коррекционной гимнастики. Акробатическая комбинация из изученных элементов. М.- Кувырок назад в упор стоя ноги врозь, длинный кувырок, стойка на голове. Д.-Мост и поворот в упор стоя на одном колене.

Строевые упражнения – на каждом уроке:

Команда «Прямо», повороты в движении направо и налево Комплекс УГГ – на каждом уроке: с предметами и без предметов Висы – Вис на согнутых руках, подтягивание. Подъем переворотом, подъем силой. Упражнение в равновесии –Ходьба приставными шагами на скамейке; приседание; соскоки прогнувшись. Пробежка по бревну, прыжки на одной ноге, расхождение при встречах, повороты на носках в полу приседе, полу шпагат, соскок прогнувшись, ласточка. Опорный прыжки –вскок в упор присев соскок прогнувшись козел в ширину h100-110см.

Легкая атлетика

Старт с опорой на одну руку, бег 30м, 60м,100м, челночный бег 3\10м, прыжок в длину с разбега и с места, метание малого мяча на дальность, метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток, сгибание рук в упоре лежа за 30 сек и 1 мин, бег 1000м.преодоление препятствий с опорой на одну руку. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту способом «Перешагиванием» Длительный бег от 5 до 20 мин. распределения дыхания на дистанции, техника дыхания на дистанции, кросс2500 м. – девочки, 3000 м- мальчики. Техника – тактическая подготовка в избранном виде спорта.

Баскетбол

Стойка игрока; перемещение в стойки приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди, из-за головы и от плеча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения и скорости. Штрафной бросок двумя руками с места от груди без сопротивления противника. Вырывание и выбивание мяча. «Стритбол» Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам, правила игры.

Лапта

Общеразвивающие и специальные упражнения. Специальные имитационные передвижения, прыжки, шаги, выпады по сигналу, приседания на одной и двух ногах по сигналу. Хват биты. Упражнения с битой, имитационные удары битой. Упражнения с теннисным мячом: подбрасывание вверх, ловля, броски мяча из разных положений с различными перемещениями; жонглирование. Удары мяча битой: сверху, сбоку, снизу; на точность и дальность. Удары за контрольную линию. Упражнения для совершенствования тактики игры в защите. Ловля мяча с подачи. Передача и ловля мяча с перемещением.

Пространственные упражнения, выбор позиции в поле, согласованность действий в игре. Игры с мячом, эстафеты. Учебные и соревновательные игры. Двусторонняя игра.

Плавание (теория)

Совершенствование спортивных способов плавания - брасс, кроль на груди и кроль на спине. Изучение спортивного способа плавания - баттерфляй. Выполнение упражнений на согласованность движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях. Согласованность движения рук, ног с дыханием и общее согласование движений. Старты и повороты.

Лыжная подготовка

Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон». Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.

Содержание тем учебного курса 9 класс

Знания о физической культуре

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляция систем дыхания и кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Анализ техники физического упражнения, и освоение и выполнение по объяснению. Ведения дневника самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроль за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека. Водные процедуры (обтирание душ), купание в открытых водоемах.

Физическое совершенствование

Самбо Гимнастика

Приемы самостраховки: вперёд на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси; из стойки на руках; на руки прыжком, тоже прыжком назад; на спину прыжком. Повторение ранее изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Ознакомление и разучивание приёмов Самбо в положении лёжа: рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узла плеча ногой от удержания сбоку; рычага руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя); рычага локтя захватом руки между ног; ущемления ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников. Тактическая подготовка. Игры-задания. Учебные схватки по заданию.

Комплекс упражнений коррекционной гимнастики. Акробатическая комбинация из изученных элементов. М.- Кувырок назад в упор стоя ноги врозь, длинный кувырок, стойка на голове. Д.-Мост и поворот в упор стоя на одном колене.

Строевые упражнения – на каждом уроке: Команда «Прямо», повороты в движении направо и налево Комплекс УГГ – на каждом уроке: с предметами и без предметов Висы: Вис на согнутых руках, подтягивание. Подъем переворотом, подъем силой. Упражнение в равновесии - Ходьба приставными шагами на скамейке приседание; соскоки прогнувшись. Пробежка по бревну, прыжки на одной ноге, расхождение при встрече повороты на носках в полу приседе, полу шпагат, соскок прогнувшись, ласточка. Опорный прыжки – 3 часа: вскок в упор присев соскок прогнувшись козел в ширину h100-110см.

Легкая атлетика

Старт с опорой на одну руку, бег 30м, 60м,100м, челночный бег 3\10м, прыжок в длину с разбега и с места, метание малого мяча на дальность, метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток, сгибание рук в упоре лежа за 30 сек и 1 мин, бег 1000м. преодоление препятствий с опорой на одну руку. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту способом «Перешагиванием»

Длительный бег от 5 до 20 мин. распределения дыхания на дистанции, техника дыхания на дистанции, кросс 2500 м. – девочки, 3000 м- мальчики. Техника – тактическая подготовка в избранном виде спорта.

Баскетбол

Стойка игрока; перемещение в стойки приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди, из-за головы и от плеча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения и скорости. Штрафной бросок двумя руками с места от груди без сопротивления противника. Вырывание и выбивание мяча. «Стритбол» Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам, правила игры.

Лапта

Общеразвивающие и специальные упражнения. Специальные имитационные передвижения, прыжки, шаги, выпады по сигналу, приседания на одной и двух ногах по сигналу. Хват биты. Упражнения с битой, имитационные удары битой. Упражнения с теннисным мячом: подбрасывание вверх, ловля, броски мяча из разных положений с различными перемещениями; жонглирование. Удары мяча битой: сверху, сбоку, снизу; на точность и дальность. Удары за контрольную линию. Упражнения для совершенствования тактики игры в защите. Ловля мяча с подачи. Передача и ловля мяча с перемещением. Пространственные упражнения, выбор позиции в поле, согласованность действий в игре. Игры с мячом, эстафеты. Учебные и соревновательные игры. Двусторонняя игра.

Плавание (теория)

Совершенствование спортивных способов плавания - брасс, кроль на груди и кроль на спине. Изучение спортивного способа плавания - баттерфляй. Выполнение упражнений на согласованность движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях. Согласованность движения рук, ног с дыханием и общее согласование движений. Старты и повороты. Плавание в полной координации. Прикладные способы плавания: плавание на боку; ныряние; брасс в разных вариантах согласование руг и ног; способы погружения при нырянии; прикладные прыжки в воду; приемы освобождения от захватов тонущего; транспортировка тонущих

Лыжная подготовка

Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон». Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах

4. Тематическое планирование

Тематическое планирование 5-7

№	Раздел	Кол-во часов
	5 класс	
1	Легкая атлетика	12
2	Футбол	6
3	Самбо Гимнастика	12
4	Баскетбол	8
5	Лыжная подготовка	12
6	Лапта	6
7	Легкая атлетика	7
8	Плавание	3
9	Тестирование	2
итого		68
	6 класс	
1	Лёгкая атлетика	12
2	Футбол бчасов	6
3	Гимнастика	12
4	Баскетбол	8
5	Лыжная подготовка	12

6	Лапта	6
7	Легкая атлетика	7
8	Плавание	3
9	Тестирование	2
итого		68
	7 класс	
1	Лёгкая атлетика	12
2	Футбол	6
3	Гимнастика	12
4	Баскетбол	8
5	Лыжная подготовка	12
6	Лапта	6
7	Легкая атлетика	7
8	Плавание	3
9	Тестирование	2
итого		68

Тематическое планирование 8-9

	8 класс	
1	Лёгкая атлетика	12
2	Футбол	6
3	Гимнастика	12
4	Баскетбол	8
5	Лыжная подготовка	12
6	Лапта	6
7	Легкая атлетика	7
8	Плавание	3
9	Тестирование	2
итого		68
	9 класс	
1	Лёгкая атлетика	12
2	Футбол	6
3	Гимнастика	12
4	Баскетбол	8
5	Лыжная подготовка	12
6	Лапта	6
7	Легкая атлетика	7
8	Плавание	3

9	Тестирование	2
итого		68

5. Тематическое планирование на уровне основного общего образования

Модуль 1. Спортивные игры

Тематическое планирование	Планируемые результаты
Раздел 1. Физическая культура как область знаний	
<i>История и современное развитие физической культуры</i>	
<p>Терминология в футболе, баскетболе и иных игровых видах спорта.</p> <p>Правила игры и судейства</p> <p>Правила техники безопасности во время занятий игровыми видами спорта, правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.</p>	<p>Знать спортивные термины, уметь их различать, в зависимости от вида спорта.</p> <p>Знать правила игры, основные ее элементы, правила поведения во время матча</p> <p>Знать и соблюдать технику безопасности и правила поведения при занятиях игровыми видами спорта на улице и в спортивном зале, знать правила оказания первой доврачебной помощи.</p>
<i>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</i>	
<p>Физическая культура в современном обществе.</p> <p>Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.</p>	<p>Знать, понимать роль и значение физической культуры и спорта в современном обществе.</p> <p>Определять оптимальный двигательный режим в целях профилактики нарушений в состоянии здоровья.</p> <p>Знать и обосновывать правила подбора физических</p>

	упражнений и физических нагрузок с целью безопасности и для поддержания физического, психического и социального здоровья
<i>Физическая культура человека</i>	
<p>Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма. Особенности физического развития человека. Физическая подготовка и ее влияние на укрепление здоровья, развитие физических качеств.</p>	<p>Знать и применять в повседневной жизни основы профилактики заболеваний средствами физической культуры и спорта. Иметь представление и применять в повседневной жизни оздоровительные системы физического воспитания. Знать об особенностях физического развития человека. Называть основные показатели физического развития. Измерять показатели физического развития. Называть основные признаки правильной осанки. Выполнять упражнения для формирования и профилактики осанки. Знать о значении режима дня в жизни человека. Владеть правилами планирования и составлять режим дня.</p>
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности	
<i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i>	
<p>Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил во время занятий физической культурой и спортом. Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из игровых видов спорта).</p>	<p>Соблюдать требования безопасности и гигиенических правил во время занятий физической культурой и спортом. Знать и называть размеры игровых площадок (футбол, баскетбол) и футбольного поля. Демонстрировать знания правил игры (футбол, баскетбол). Составлять и обосновывать значимость комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки, в зависимости от поставленных задач. Самоанализ и самостоятельный подбор комплексов упражнений для совершенствования индивидуальной техники двигательных действий.</p>
<i>Оценка эффективности занятий физической культурой</i>	
<p>Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе обучающих занятий (на примере одного из игровых видов спорта). Ведение дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью. Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из игровых видов спорта в качестве судьи или помощника судьи).</p>	<p>Выполнять тестовые задания для определения физического развития и физической подготовки. Характеризовать основные способы самоконтроля на занятиях. Вести дневник самонаблюдений. Осуществлять судейство игровых заданий в рамках урока и соревнований (футбол, баскетбол) во внеурочное время.</p>
Раздел 3. Физическое совершенствование	
<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>	

<p>Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).</p>	<p>Знать в соотношении с анатомией человека значимость правильной осанки, дыхательной системы и системы кровообращения для работоспособности и жизнедеятельности человека, уметь подбирать и демонстрировать индивидуализированные комплексы и упражнения для их развития (коррекции). Знать и демонстрировать технику выполнения базовых шагов (элементов) и технику разучиваемых упражнений. Составлять простейшие связки (композиции) из базовых шагов (элементов). Уметь подбирать музыкальное сопровождение с учетом интенсивности, ритма, особенностей развития собственного организма и физической подготовленности. Анализировать собственные действия, выявлять и исправлять ошибки при выполнении базовых шагов (элементов) и разучиваемых упражнений. Измерять частоту сердечных сокращений во время занятий. Проводить наблюдение за состоянием собственного здоровья по внешним признакам. Регулировать физическую нагрузку во время выполнения физических упражнений (в том числе самостоятельных).</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Спортивно-оздоровительная деятельность

Раздел «Футбол»

<p>Физическая подготовка. Воспитание физических качеств ловкости, гибкости, быстроты, общей выносливости и становление базы скоростно-силовых возможностей средствами общей и специальной физической подготовки. Техническая подготовка. <i>Техника передвижения.</i> Различное сочетание приёмов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками. Различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения мячом. <i>Техника полевого игрока.</i> Выполнение ударов по мячу ногой на точность и силу после остановки мяча, ведения и рывков на короткое, среднее или дальнее расстояние (с различным направлением и траекторией полёта мяча). Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением. Удары по мячу головой на точность вниз и верхом, вперёд и в стороны, на короткое и среднее расстояния. Удары головой по мячу в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением. Остановка мяча изученными способами катящегося или летящего с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений, на высокой</p>	<p>Различать общую и специальную физическую подготовку, понимать их воздействие на укрепление здоровья, развитие двигательных качеств, повышения общей работоспособности организма и применять в учебной и повседневной деятельности. Уметь анализировать и объективно оценивать результаты собственных действий; технически правильно выполнять двигательные действия; добросовестно выполнять учебные задания. Описывать и демонстрировать технику полевого игрока, её действий и приемов, выявлять и устранять типичные ошибки. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях.</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>скорости с последующим ударом или рывком.</p> <p>Ведение мяча всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.</p> <p>Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.</p> <p>Отбор мяча при единоборстве с соперником с пассивным и активным сопротивлением.</p> <p>Вбрасывание из различных исходных положений с места и после разбега на точность и дальность.</p> <p><i>Техника игры вратаря.</i> Ловля мяча двумя руками с низу, сверху и сбоку; отбивание мяча одной и двумя руками; переводы мяча одной и двумя руками; броски мяча одной и двумя руками.</p> <p>Тактическая подготовка</p> <p><i>Тактика игры полевого игрока.</i> Формирование тактических умений в процессе обучения техническим приемам для проявления единства техники и тактики в игровых упражнениях и играх с применением специальных знаний по тактике: правила игры; задачи игроков определенных амплуа в команде; взаимодействия звеньев команды в различных фазах игры; воздействие объективных условий на ход игры; использовании погодных условий, грунта площадки и размеров поля.</p> <p>Групповые взаимодействия двух, трех и более игроков. Развитие творческих способностей: подвижные игры и эстафеты.</p> <p><i>Тактика игры вратаря.</i> Действия в обороне; действия в организации атаки; руководство действиями партнеров.</p>	<p>Описывать и демонстрировать технику игры вратаря, её действий и приемов, выявлять и устранять типичные ошибки.</p> <p>Уметь выполнять тактические комбинации полевого игрока и вратаря.</p> <p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Знать и применять правила подвижных игр с элементами футбола.</p> <p>Уметь организовывать подвижные игры с элементами футбола.</p>
<p>Раздел «Баскетбол»</p>	
<p>Основные стойки в сочетании с передвижениями. Ходьба, бег приставными шагами с поворотами на 180° и 360°. Прыжки толчком одной ноги с короткого разбега (доставание края щита двумя руками). Прыжки толчком двумя ногами с места. Остановка в медленном беге. Остановка в среднем беге. <i>Остановка в беге по прямой, с изменением направления.</i> Повороты в движении- сочетание различных способов передвижений; различных способов передвижений с техническими приемами.</p> <p>Ловля одной и двумя руками высоко летящего мяча; с низкого отскока; быстро летящего мяча.</p> <p>Ловля мяча при поступательном движении.</p>	<p>Знать и демонстрировать основные стойки баскетболиста в сочетании с передвижениями.</p> <p>Уметь выполнять по образцу, самостоятельно составлять и понимать значение упражнений общей физической и специальной подготовки, в соответствии с поставленными задачами урока.</p> <p>Знать и называть способы передвижения и основы технических приёмов.</p>

<p>Сочетание приемов. Передача мяча одной рукой сверху, одной рукой снизу, одной рукой сбоку; одной рукой отскоком от пола; одной рукой сверху в прыжке; из рук в руки; одной рукой от плеча в прыжке. Сочетание приемов. Ловля мяча в движении. Ведение мяча левой и правой рукой с изменением скорости; без зрительного контроля (высокое); с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Ведение и передача из рук в руки. Пятнашки с ведением. Ведение мяча с использованием зрительных ограничений. Броски мяча одной (двумя) руками сверху; в движении; одной рукой сверху в прыжке; с места; в движении. Броски перечисленными способами со средних дистанций; по направлению прямо перед щитом; с сопротивлением защитника. Разнообразные исходные положения перед броском (стоя спиной к корзине, повернуться и бросить мяч). Броски левой и правой рукой. Штрафные броски. Обманные движения. Двойной финт на проход-проход. Финт на бросок-проход-бросок. Передача мяча без зрительного контроля (мяч передается вправо, игрок смотрит влево). Движение руками на передачу вправо (влево), не выпуская мяч, резко изменить направление и передать его. Сохранение защитной стойки во время движения. Скользящий шаг. Передвижение приставным шагом спиной вперед. Остановки прыжком. Остановка, рывок с места и изменение направления. Сочетание способов передвижений с техническими приемами игры в защите. Выбивание мяча у игрока, движущегося с ведением. Вырывание и выбивание мяча, двигаясь параллельно противнику. Перехват мяча при ведении. Перехват мяча из-за спины нападающего при ведении мяча. Противодействия защитника броску мяча в корзину (приближение к нападающему, сбивающие движения руками и т.д.). Расположение игроков на баскетбольной площадке. Выбор момента и способа действий для перехвата мяча. Противодействие маневрированию. Взаимодействие в обороне при равном соотношении сил соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Организация обороны по принципу персональной, зонной и смешанной защиты. Подвижные игры - «перестрелка», «мяч ловцу», «10 передач», «муравейник», «обгони мяч», «салки распасовки мячом», «часики». Игры – задания.</p>	<p>Демонстрировать и применять в игре технические приёмы и тактические действия.</p> <p>Выявлять наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;</p> <p>Демонстрировать динамику развития физических качеств и способностей.</p> <p>Демонстрировать пространственное мышление.</p> <p>Уметь анализировать, выявлять и исправлять допущенные ошибки.</p> <p>Применять технико-тактические действия в игровых упражнениях и двусторонней игре.</p> <p>Уметь взаимодействовать в команде, договариваться и быстро принимать решение.</p> <p>Уметь выполнять и применять в игре обманные движения.</p> <p>Знать основное содержание правил игры в баскетбол. Выполнять игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола, в том числе в повседневной жизни</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Модуль 2. Самбо

Тематическое планирование

Планируемые результаты

Раздел 1. Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания.
Зарождение борьбы Самбо в России. Самбо во время Великой Отечественной Войны. Самбо и ее лучшие представители. Развитие Самбо в России. Успехи российских самбистов на международной арене.

Знать и уметь презентовать успехи выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев, и олимпийском движении в целом.
Знать и понимать историю зарождения и современное развитие борьбы Самбо в России. Знать и понимать значимость Самбо в период Великой Отечественной войны. Идентифицировать наивысшие достижения самбистов как успех России на международной арене.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека. Классификация гимнастических упражнений и их значение для здоровья и развития человека. Страховка и помощь во время занятий. Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению гимнастики и Самбо. Понятие о технике Самбо. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию.

Знать и понимать взаимосвязь физических качеств с физической подготовленностью.
Знать классификацию и кратко характеризовать гимнастические упражнения и их значение для здоровья и развития человека.
Знать и соблюдать технику безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению гимнастики и Самбо.
Иметь представление о технике Самбо. Уметь анализировать технику физических упражнений.

Физическая культура человека

Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.
Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.
Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми.
Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: сознательность, уважение к старшим, смелость, выдержка, решительность, настойчивость.

Знать и понимать взаимные связи между развитием двигательных качеств и психических процессов.
Знать и применять в повседневной жизни организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельности, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.
Знать и соблюдать этические нормы как в спорте, так и при повседневном общении.
Знать и развивать в процессе повседневной жизни морально-волевые качества

Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Составление и проведение самостоятельных занятий по видам

Уметь составлять и выполнять в повседневной жизни комплексы упражнений оздоровительной направленности.

Выполнять контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физической культурой и спортом
Уметь составлять, планировать и выполнять самостоятельные занятия по видам испытаний и самоподготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО».

испытаний и самоподготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО».	
<i>Оценка эффективности занятий физической культурой</i>	
<p>Ведение дневника самонаблюдения.</p> <p>Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.</p> <p>Измерение (пальпаторно) частоты сердечных сокращений.</p>	<p>Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела.</p> <p>Знать показатели развития физических качеств.</p> <p>Осваивать универсальные навыки контроля величины нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений.</p>
Раздел 3. Физическое совершенствование	
<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>	
<p>Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.</p> <p>Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами.</p> <p>Упражнения общей физической подготовки.</p> <p>Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»</p>	<p>Знать оздоровительные формы занятий физической культурой. Характеризовать, классифицировать и выполнять общеразвивающие упражнения, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»</p>
<i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i>	
<i>Раздел «Гимнастика»</i>	
<p>Общая физическая и специальная подготовка. Упражнения для развития силы мышц нижних и верхних конечностей; группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа.</p>	<p>Осваивать упражнения для развития силы.</p> <p>Уметь составлять индивидуальный план занятий физической культурой на основе изученных упражнений с учётом индивидуальной физической подготовленности.</p> <p>Уметь организовывать и проводить самостоятельные занятия.</p>
<p>Гимнастика с элементами акробатики.</p> <p>Гимнастические упражнения на развитие физических (гибкость, ловкость, координация движений) и эстетических (выразительность, музыкальность, артистизм) качеств обучающихся.</p> <p>Акробатические элементы (мост, шпагат, переворот боком, пр.). Акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке; перекат вперед в упор присев; из упора лежа толчком двумя в упор присев; длинный кувырок вперёд (с места и разбега); стойка на голове согнув ноги, стойка на голове пр.</p> <p>Акробатическая комбинация, включающая кувырки вперед, стойку на голове, длинный кувырок (мальчики), полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки), стойку на лопатках пр.</p> <p>Упражнения на равновесие (боковое равновесие, заднее равновесие, иное)</p> <p>Упражнения у опоры: махи ногами в различных плоскостях, наклоны в различных положениях,</p>	<p>Осваивать и рассказывать технику разучиваемых упражнений и элементов гимнастики.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности и правила дыхания при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы и выносливости, чувства координации при выполнении акробатических упражнений и комбинаций</p> <p>Уметь составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивать комплексы упражнений для различных групп мышц и на развитие равновесия.</p> <p>Выполнять простые акробатические упражнения и связки из них.</p>

<p>упражнения на гибкость. Совершенствование ранее изученных акробатических упражнений и связок.</p>	
<p>Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Гимнастическое бревно - девушки: ходьба с различной амплитудой движений, поворотами в правую и левую стороны; передвижения приставными шагами (левым и правым боком); танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; стилизованные прыжки на месте и с продвижениями вперед; равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат; соскоки (прогнувшись толчком ног из стойки поперек; соскок в глубину). Гимнастическая перекладина (низкая) - юноши: из вися стоя прыжком упор, перемах левой (правой) вперед, назад, опускание в вис лежа на согнутых руках; из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись; вис на согнутых ногах, опускание в упор присев через стойку на руках. Вис согнувшись – вис прогнувшись – вис на согнутых ногах – упор присев – встать. Гимнастическая перекладина: 5 – 6 классы низкая, 7 – 9 класс средняя – подъем переворотом махом одной, толчком другой, подъем переворотом толчком двумя, из упора ноги врозь правой или левой поворот кругом перемахом левой или правой назад, из вися на одной вне, подъем на одной в упор, ноги врозь (упор верхом; юноши: из вися, подъем силой, в упоре перемахом левой (правой) ногой вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись).</p>	<p>Уметь технически правильно, уверенно и эстетически выразительно выполнять упражнения (комбинации) на гимнастическом бревне, гимнастической перекладине. Уметь проявлять внимательность и дисциплинированность.</p> <p>Знать и уметь применять в качестве самооценки 10-ти бальную систему оценивания содержания гимнастических упражнений.</p> <p>Понимать и выполнять учебную задачу урока и стремиться достигать наилучший результат. Применять изученные гимнастические упражнения в повседневной жизни для оздоровления, коррекции фигуры и формирования осанки.</p>
<p>Упражнения прикладного характера. Упражнения в поднимании и переноске человека (груза). Лазание по канату (в вися на согнутых руках, лазанье в три и два приема). Силовые упражнения в висах и упорах. Подтягивание различными хватами и способами. Эстафеты. Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения.</p>	<p>Знать и понимать значимость прикладного значения гимнастики в жизни человека. Уметь качественно выполнять силовые упражнения в висах и упорах.</p>
<p>Раздел Самбо</p>	
<p>Специально-подготовительные упражнения Самбо Приёмы самостраховки Самостраховка на спину перекатом через партнера. Варьирование сложности выполнения упражнения изменяя высоту препятствия (партнер располагается в седе на пятках и в упоре на предплечьях, манекен, шест и др.). Самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на коленях и руках. Самостраховка на бок, выполняемая прыжком через руку партнера, стоящего в стойке. Самостраховка на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет</p>	<p>Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера.</p> <p>Знать и уметь варьировать сложность выполнения упражнений, изменяя высоту препятствия.</p> <p>Уметь характеризовать и технически правильно</p>

<p>через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком.</p> <p>Самостраховка при падении на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки. Самостраховка вперёд на руки из стойки на руках. Самостраховка вперёд на руки прыжком. Падения на руки прыжком назад. Самостраховка на спину прыжком.</p> <p>Упражнения для бросков</p> <p>Повторение специально-подготовительных упражнений для бросков изученных ранее: выведения из равновесия, захватом ног, передняя и задняя подножки, подсечек.</p> <p>Для зацепов. Ходьба на внутреннем крае стопы. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула. Имитация зацепа без партнера (то же с партнером).</p> <p>Для подхватов. Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо. Имитация подхвата (без партнера и с партнером). Имитация подхвата с манекеном (стулом).</p> <p>Для бросков через голову. Кувырок назад из положения стоя на одной ноге. В положении лежа на спине - поднимать манекен ногой, то же перебрасывать манекен через себя. С партнером в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой (с захватом за руки, шею). Кувырок назад с мячом в руках - выталкивать мяч через себя в момент кувырка.</p> <p>Через спину (через бедро). Поворот кругом со скрещиванием ног, то же перешагивая через свою ногу. У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы - поворот спиной к стене до касания ягодицами. Имитация броска через спину с палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком). Переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком.</p>	<p>выполнять различные виды самостраховки.</p> <p>Уметь технически правильно выполнять изучаемые техники самостраховки.</p> <p>Выполнять на занятиях самостоятельную деятельность по закреплению техник самостраховки с учётом требований её безопасности</p> <p>Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил</p> <p>Уметь контролировать функционально-эмоциональное состояние организма на занятиях</p> <p>Знать назначение общей и специальной физической подготовки и уметь качественно выполнять упражнения с учетом поставленных задач на занятии</p> <p>Выполнять самооценку выполнения специальных упражнений, корректировать с учетом допущенных ошибок.</p> <p>Выполнять большой объем сложнокоординационных специально-подготовительных упражнений с использованием различных средств.</p> <p>Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни.</p>
<p>Техническая подготовка</p> <p>Броски.</p> <p>Выведение из равновесия: толчком, скручиванием.</p> <p>Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри: выполнение на партнере, стоящем на колене; партнеру, встающему с колена (с помощью); в стойке (с помощью).</p> <p>Задняя подножка. Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Задняя подножка захватом руки и туловища партнера.</p> <p>Бросок задняя подножка с захватом ноги.</p> <p>Передняя подножка. Передняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене.</p> <p>Передняя подножка захватом руки и туловища партнера.</p>	<p>Знать терминологию изучаемых приёмов Самбо, сопоставлять с изучаемым материалом на практических занятиях</p> <p>Знать и уметь выполнять выведение из равновесия: толчком, скручиванием.</p> <p>Знать и уметь выполнять варианты задней подножки.</p> <p>Знать и уметь выполнять переднюю подножку.</p>

<p>Боковая подсечка под выставленную ногу: выполнение подсечки партнеру, стоящему на колене; выполнение подсечки партнеру, скрестившему ноги; выполнение подсечки партнеру в стойке.</p> <p>Бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки.</p> <p>Зацеп голенью изнутри.</p> <p>Подхват под две ноги. Подхват под две ноги, выполняемый партнеру, стоящему на одном колене.</p> <p>Подхват под две ноги захватом руки и туловища партнера.</p> <p>Бросок через спину. Бросок через бедро.</p> <p>Приёмы Самбо в положении лёжа.</p> <p>Болевой прием: рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. Узел плеча ногой от удержания сбоку.</p> <p>Рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя). Болевой прием: рычаг локтя захватом руки между ног.</p> <p>Ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников.</p>	<p>Знать и уметь выполнять боковую подсечку.</p> <p>Знать и уметь выполнять бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки.</p> <p>Знать и уметь выполнять зацеп голенью.</p> <p>Знать и уметь выполнять подхват под две ноги.</p> <p>Знать и уметь выполнять бросок через спину и через бедро.</p> <p>Знать и уметь выполнять приёмы Самбо в положении лёжа: удержания, переворачивания, болевые приёмы на руки и на ноги.</p> <p>Уметь применять изученные приёмы адекватно возникающей тактической ситуации, конструировать комбинации из различных групп приёмов.</p>
<p>Тактическая подготовка.</p> <p>Игры-задания.</p> <p>Тренировочные схватки по заданию.</p>	<p>Мотивированность к занятиям Самбо. Уметь применять приобретённые технические навыки в играх-заданиях и тренировочных схватках.</p>

Модуль 3. Лёгкая атлетика

Тематическое планирование	Планируемые результаты
Раздел 1. Физическая культура как область знаний	
<i>История и современное развитие физической культуры</i>	
<p>Связь физической культуры с другими предметами гуманитарного, физико-математического цикла.</p> <p>Физическая культура в современном обществе.</p> <p>Последовательность выполнения общеразвивающих упражнений для физкультурных занятий различной направленности.</p> <p>Легкоатлетическая терминология.</p> <p>Характеристика беговых и технических виды легкой атлетики.</p> <p>Олимпийские игры древности.</p> <p>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.</p> <p>История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в СССР (России).</p> <p>Характеристика видов спорта, входящих в программу летних и зимних Олимпийских игр.</p> <p>Успехи российских спортсменов на Олимпийских играх и Параолимпийских играх. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</p>	<p>Знать и понимать взаимосвязь связь физической культуры с другими предметами</p> <p>Раскрывать значение физической культуры в современном обществе.</p> <p>Объяснять значение ВФСК «ГТО» / Олимпийских игр и Параолимпийских игр.</p> <p>Определять и объяснять последовательность выполнения общеразвивающих упражнений при подготовке к физкультурной деятельности.</p> <p>Характеризовать зимние и летние Олимпийские игры, виды легкой атлетики.</p> <p>Знать историю олимпийских игр древности и современности, успехи российских спортсменов на Олимпийских и Параолимпийских играх.</p>
<i>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</i>	

<p>Понятие темпа, скорости, объёма и последовательности выполнения легкоатлетических упражнений специальных упражнений. Правила организация и проведения соревнований по легкой атлетике. Организация судейства.</p>	<p>Определять и характеризовать легкоатлетические понятия (темп, скорость, объем и т.д.) Раскрывать правила организации и проведения соревнований с элементами легкой атлетики Объяснять принципы организации судейства и определять распределения обязанностей.</p>
<p><i>Физическая культура человека</i></p>	
<p>Правила организация и проведение занятий, в том числе и самостоятельных. Оценка эффективности занятий. Особенности физического развития человека. Физическая подготовка и ее влияние на укрепление здоровья, развитие физических качеств. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Правила безопасности и требования гигиены на занятиях легкой атлетикой. Закаливание организма. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.</p>	<p>Обосновывать подбор упражнений и комбинаций и уметь проводить самостоятельные занятия оздоровительной направленности с учётом индивидуальных особенностей физического развития и уровня физической подготовленности. Планировать режим дня, занятий с учётом положительного влияния на развитие организма физической активности. Понимать и рассказывать о роли закаливания организма и его положительном влиянии на организм. Характеризовать формирование положительных качеств личности</p>
<p>Раздел 2. Способы двигательной деятельности</p>	
<p><i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i></p>	
<p>Соблюдение требований безопасности на занятиях физической культурой и спортом. Гигиенические правила на занятиях легкой атлетикой. Составление и выполнение индивидуальных комплексов по формированию осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учётом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Ведение дневника самоконтроля за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью. Знать особенности организации и требования безопасности при проведении самостоятельных занятий по легкой атлетике и самоподготовки к сдаче норм ВФСК «ГТО».</p>	<p>Знать и соблюдать требования безопасности, правила Самостоятельно осваивать организовывать, планировать и проводить занятия физкультурно-оздоровительной направленности, в том числе и по легкоатлетическим дисциплинам, подвижным играм и эстафетам. Уметь вести самоконтроль за состоянием здоровья, составлять план занятий, прописывать содержание спортивных мероприятий с учётом правил вида спорта. Применять на практике полученные знания умения и навыки.</p>
<p><i>Оценка эффективности занятий</i></p>	
<p>Определение уровня владения знаниями, умениями, навыками и способами их применение на практике. Самоопределение уровня физической подготовленности.</p>	<p><i>Понимать</i> технические составляющие двигательного действия, его назначение. <i>Контролировать</i> ход выполнения деятельности и оценивать итоги. <i>Знать</i> основные виды тестов для определения уровня двигательной и физической подготовленности. <i>Уметь</i> анализировать результаты тестирования своей двигательной подготовленности.</p>

Раздел 3. Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

<p>Строевые упражнения. Повороты на месте и в движении. Построения (шеренгу, колону) и перестроения на месте и в движении. Упражнения на формирование осанки, укрепление мышц опорно-двигательного и вестибулярного аппарата Общеразвивающие упражнения на месте, в движении, с предметами и без, у гимнастической стенки и в парах. Разновидности ходьбы (обычная, походная строевая, спортивная) с изменением ширины и частоты шага; спиной вперёд; на носках; на пятках; на внутренней и внешней стороне стопы; выпадами вперёд; выпадами в сторону; с подскоком; с выпрыгиванием; с маховыми движениями рук и ног; с различными движениями рук; с поворотами туловища; с наклонами вперёд и другие с выполнением дополнительных заданий. Бег (обычный, семенящий, прыжками), приставными шагами; с изменением направления, спиной вперёд; с выполнением прыжка (подскока) по сигналу; с выполнением дополнительных заданий. Обучение технике бега на передней части стопы. Бег с ускорением, на перегонки; гандикапом. Высокий и низкий старт, старт с опорой на одну руку. Челночный бег. Старт и стартовый разгон. Бег на скорость. Финиширование. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Эстафетное взаимодействие (парах, тройках, четвёрках). Барьерный бег, техника преодоления препятствия. Тактические приёмы бега на средние и длинные дистанции Бег с заданной скоростью. Прыжки на одной и двух ногах на месте; с продвижением вперёд или назад; боком; в длину; с высоты; в высоту; через препятствия. Прыжки через вращающуюся скакалку. Метание мяча на точность и дальность, в цель, по стоящим и движущимся мишеням, на точность и дальность отскока. Запрыгивание на гимнастические маты, скамейку, тумбу. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Упражнения для метания. Лазание (гимнастической стенке, канату, шесту и</p>	<p>Организовывать и проводить индивидуальные и групповые занятия по легкой атлетике со сверстниками. Подготавливаться места проведения спортивно-массовых мероприятий и осуществлять судейство. Описывать особенности выполнения легкоатлетических упражнений, технику выполнения с учётом требований безопасности и правил соревнований различных легкоатлетических дисциплин. Уметь анализировать выполняемые двигательные действия, сравнивать с эталонным, выявлять и исправлять ошибки. Моделировать и имитировать технику легкоатлетических дисциплин с учётом ситуаций и условий, возникающих в процессе деятельности. Раскрывать понятие технических особенностей двигательного действия и последовательностью его овладения. Знать понятие спортивной подготовки, характеризовать её отличия от физической и технической подготовки. Применять на практике знания технических особенностей подготовки в различных видах легкой атлетики. Владеть техникой беговых и технических видов легкой атлетики. Разбираться с понятием – тактическая подготовка. Знать содержание технической и тактической подготовки в беговых и технических дисциплинах. Владеть и разбираться в технических аспектах легкоатлетических дисциплин. Уметь использовать тактические приёмы в беге на средние дистанции, кроссовом беге и эстафете. Соблюдать правила соревнований, уважительно относиться к сопернику и уметь управлять своими эмоциями. Знать правила организации и проведения эстафет с элементами легкой атлетики. Составлять индивидуальные комплексы упражнений различной направленности. Планировать, организовывать и проводить самостоятельные занятия с контролем и регулированием физической нагрузки. Контролировать физическую нагрузку. Оказывать помощь другим обучающимся</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>т.п.) и перелезания различными способами. Эстафеты и игры с элементами бега, прыжков и метания. Упражнения на преодоление собственного веса (подтягивание на низкой и высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, сопротивления партнёра, перенос и перекладывание снарядов (мячей и т.п.). Персонафицированные комплексы и упражнения из различных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на формирование и коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и переутомления, сохранения высокой работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).</p>	
<p><i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i></p>	
<p>Закрепление навыков ходьбы и развитие координационных способностей: обычная ходьба с дополнительными заданиями (увеличить частоту шага или преодолеть вертикальное препятствие и т.д.); спортивная ходьба. Отработка согласованности работы рук и ног (координационное взаимодействие). Спортивная ходьба с изменением частоты и длины шага, ускорением, акцентом на технику. Ходьба и бег по разметкам, звуковому сигналу, различным ориентирам. Закрепление техники бега, развитие скоростных и координационных способностей: специальные беговые упражнения и задания для отработки постановки стопы и техники бега на различные дистанции; пробеганные коротких дистанций на время с максимальной скоростью (челночный бег, гандикапом, из различных стартовых положений и т.п.); Бег по разметкам, по сигналу и с выполнением заданий. <i>Закрепление техники бега, развитие координационных и скоростных способностей.</i> Ускорение с переходом в бег по инерции. Специальные беговые упражнения и задания с различными акцентами при выполнении (частота, амплитуда и т.п.). Бег в коридоре 1-1,25 м из различных и. п. с контролем за техникой и максимальной скоростью; с изменением скорости.</p>	<p>Понимать и демонстрировать технику спортивной ходьбы. Знать правила координации движений и уметь себя контролировать. Уметь применять на практике приобретённые навыки ходьбы для восстановления дыхания, переключения двигательной деятельности, хорошей результативности.</p> <p>Владеть и объяснять технические нюансы бега на различные дистанции. Демонстрировать технику бега на различные дистанции, самостоятельно определять и исправлять ошибки. Описывать и выполнять старт по команде. Понимать разницу различных вариантов беговых заданий и их направленность.</p>

Бег с ускорением (в начале, середине и конце дистанции). Бег по кругу, дуге, восьмёрке и виражу с контролем техники. Участие в соревнованиях.

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Медленный, равномерный, продолжительный бег. Кросс по слабопересечённой местности. Чередование бега и спортивной ходьбы.

Повторный (неоднократное пробегание дистанции в чередовании с ходьбой), переменный бег (неоднократное пробегание дистанции в чередовании с бегом трусцой).

Закрепление техники прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Прыжки на одной, двух и с ноги на ногу на месте; с поворотами; с продвижением вперёд и назад; со скакалкой. Прыжки в высоту с короткого и полного разбега; с места и с 1 и 3-х шагов разбега; с доставанием подвешенных предметов (рукой, головой коленом маховой ноги); через длинную и короткую вращающуюся скакалку; различные многоскоки. Прыжки в длину отталкиваясь одновременно двумя ногами: с места; с высоты до 30, 60, 80 см; через небольшое препятствие. Прыжки в длину отталкиваясь одной ногой: с места; с обозначенной зоны отталкивания; с высоты (до 40 см). Прыжки в длину с места отталкиваясь двумя ногами – на точность приземления; на заданную длину по ориентирам; на максимальный результат. Прыжки в длину отталкиваясь одной ногой: с разбега с приземлением на обе ноги; с 3—5 шагов разбега через препятствия (набивные мячи, верёвочку, скамейку или барьер) отталкиваясь от подкидного мостика. Многоскоки (многообразные) прыжки: на одной и двух ногах; с ноги на ногу, на месте и с продвижением и т.п. Прыжки на одной и на двух ногах с места с различными заданиями. Тройной, пятерной прыжок с места и разбега (на результат). Многоскоки с места и разбега (на результат). Различные варианты многоскоков на одной и двух ногах, с одной ноги на другую, на месте и с продвижением вперёд и назад. Прыжки по отметкам; на точность приземления; с высоты с поворотом в воздухе на 90—360° и с точным приземлением в заданный «квадрат». Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги с короткого и полного разбега на результат. Прыжки в высоту с разбега по дуге на технику. Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Эстафеты и игры с прыжками. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п.,

Знать, объяснять и демонстрировать технику бега с ускорением, с максимальной скоростью, по прямой, дуге, виражу и т.д.
Уметь подбирать и выполнять беговые упражнения разной технической направленности.

Знать легкоатлетические методы воспитания выносливости и использовать их на практике. Владеть техникой бега на средние и длинные дистанции.

Знать технические особенности выполнения различных прыжков и прыжковых заданий. Объяснять направленность выполняемых прыжковых упражнений и заданий.
Уметь самостоятельно подбирать и выполнять прыжки, прыжковые упражнения и задания. Находить технические ошибки при выполнении и уметь их исправлять.
Знать и применять на практике терминологию. Применять на практике упражнения и задания прыжковой направленности для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Включать изучаемый материал в практические формы занятий.

<p>самостоятельно и в парах.</p> <p>Закрепление навыков метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Метание малого мяча с места из различных и.п. положений, стоя лицом в направлении на заданное расстояние; на дальность отскока от стены.</p> <p>Броски набивного мяча (до 1 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, лицом в направлении метания; снизу вперёд-вверх и на дальность (наибольшее количество раз на определённое время)</p> <p>Метание теннисного мяча с разбега. Бросок набивного мяча (до 1 кг) из положения стоя лицом в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперёд-вверх; снизу вперёд-вверх на дальность и точность.</p>	<p>Применять в практической деятельности приобретённые умения и навыки для развития скоростно-силовых качеств и координации.</p> <p>Знать, объяснять, демонстрировать технику метания мяча с места и разбега.</p> <p>Уметь взаимодействовать в парах при выполнении упражнений и заданий с набивными мячами.</p>
<p>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Эстафеты и игры с использованием элементов легкой атлетики.</p>	<p>Уметь организовывать и проводить игровые занятия на основе изучаемого материала</p>

Модуль 4. Лыжная подготовка

Тематическое планирование	Планируемые результаты
Раздел 1. Физическая культура как область знаний	
<i>История и современное развитие физической культуры</i>	
<p>Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта.</p> <p>Лыжный спорт в России и мире.</p> <p>Краткая характеристика техники лыжных ходов.</p>	<p>Понимать и демонстрировать знания об истории возникновения лыж и лыжного спорта. Знать о развитии лыжного спорта в России и в мире. Знать знаменитых спортсменов добившихся наивысших результатов и внесших вклад в развитие лыжного спорта.</p> <p>Знать и характеризовать техники лыжных ходов.</p>
<i>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</i>	
<p>Правила проведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.</p> <p>Соревнования по лыжным гонкам.</p> <p>Судейство соревнований по лыжам.</p>	<p>Знать, понимать и применять требования техники безопасности к занятиям по лыжной подготовке.</p> <p>Знать и осуществлять индивидуальный подбор лыжного снаряжения и экипировки.</p> <p>Осуществлять подготовку инвентаря к занятиям лыжной подготовкой, в том числе правильно применять лыжные мази.</p> <p>Знать правила подготовки и проведения соревнований по лыжным гонкам.</p> <p>Знать и применять правила судейства соревнований по лыжам в урочное и внеурочное время.</p>
Физическая культура человека	
<p>Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и увеличение продолжительности жизни.</p>	<p>Знать и понимать значение лыж в жизни людей, влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья.</p> <p>Уметь оказать первую доврачебную помощь.</p>

Оказание первой доврачебной помощи.	
Раздел 2. Способы двигательной деятельности	
<i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i>	
<p>Подбор спортивных и подвижных игр, направленных на развитие ловкости и координации движений.</p> <p>Составление эстафетных заданий направленных на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.</p> <p>Подбор комплекса специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.</p> <p>Подбор комплекса циклических упражнений, направленных на развитие выносливости.</p>	<p>Уметь выполнять подбор подвижных игр на развитие ловкости и координации движений и использовать их в организации активного отдыха.</p> <p>Уметь выполнять подбор различных комплексов в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Моделировать комплексы специальных упражнений в зависимости от особенностей лыжной трассы (учебной лыжни).</p>
<i>Оценка эффективности занятий</i>	
<p>Самооценка физического развития и физической подготовленности.</p> <p>Участие в сдаче теста по лыжным гонкам ВФСК «ГТО»</p>	<p>Уметь применять способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.</p> <p>Осознано участвовать в сдаче теста по лыжным гонкам в рамках ВФСК «ГТО».</p>
Раздел 3. Физическое совершенствование	
<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</i>	
<p>Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег.</p> <p>Ориентирование на лыжах: картография, ориентирование на местности, преодоление препятствий, прохождение дистанций.</p>	<p>Знать и применять в повседневной жизни двигательные действия, направленные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения</p> <p>Уметь сочетать и взаимосвязывать, моделировать и графически отображать объекты окружающего мира, преодолевать длинные дистанции.</p>
<i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i>	
<p>Совершенствование специальных подготовительных упражнений, направленных на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах различными способами.</p> <p>Совершенствование техники классических лыжных ходов: попеременного двушажного и четырёхшажного хода, одновременного бесшажного, одношажного, двухшажного хода.</p> <p>Совершенствование техники коньковых ходов: полуконькового и конькового хода без отталкивания руками; одновременного одношажного и попеременного двухшажного конькового хода.</p> <p>Комплекс упражнений, направленный на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов, создание целостной картины двигательного</p>	<p>Анализировать выполняемые действия (упражнения) с заданным эталоном, выявлять и корректировать ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p> <p>Характеризовать и демонстрировать технику классических и коньковых лыжных ходов, анализировать собственные действия, выявлять и корректировать допущенные ошибки.</p> <p>Уметь видеть целостность двигательного действия и выполнять сложно-координационные упражнения.</p> <p>Уметь передвигаться по дистанции с различной интенсивностью соблюдая правильную технику ходов, подъёмов и спусков.</p> <p>Уметь планировать пути достижения целей и устанавливать целевые</p>

<p>действия и объединение его частей в единое целое. Совершенствование техники спуска со склонов, преодоления подъемов и торможению различными способами. Прохождение дистанции по учебной лыжне (лыжной трассе) различными лыжными ходами (500, 1000, 2000, 3000 м) Эстафеты, игры - соревнования.</p>	<p>ориентиры. Уметь осуществлять продуктивное взаимодействие со сверстниками и педагогом.</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------

Модуль 5. Плавание

Тематическое планирование	Планируемые результаты
Раздел 1. Физическая культура как область знаний	
<i>История и современное развитие физической культуры</i>	
<p>Олимпийское движение. История развития плавания. Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы развития и тестирования на примере плавания.</p>	<p>Знать историю развития плавания и олимпийского движения, положительного их влияния на укрепление мира и дружбы между народами. Знать и понимать взаимосвязь физических качеств (основы их развития) с физической подготовленностью, идентифицировать собственные проблемы и определять пути решения</p>
<i>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</i>	
<p>Биомеханика физических упражнений на примере плавания. Прикладное плавание.</p>	<p>Иметь общие представления о биомеханике физических упражнений. Знать о прикладном значении плавания.</p>
<i>Физическая культура человека</i>	
<p>Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия и саморегуляция восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления). Роль плавания в повседневной жизни человека.</p>	<p>Иметь общие представления о работоспособности человека. Знать об оздоровительных направлениях физической культуры. Демонстрировать приемы и способы саморегуляции эмоциональных, волевых, интеллектуальных и психофизических состояний.</p>
Раздел 2. Способы двигательной деятельности	
<i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i>	
<p>Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями. Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре.</p>	<p>Уметь осуществлять самоконтроль физической нагрузки в процессе занятий (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам и самочувствию). Уметь составлять и выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной направленности (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности).</p>
<i>Оценка эффективности занятий</i>	
<p>Судейство простейших спортивных соревнований</p>	<p>Знать и применять правила соревнований в судействе</p>

<p>на примере плавания в качестве судьи или помощника судьи. Оказание первой доврачебной помощи утопающему.</p>	<p>плавания. Уметь правильно работать с секундомером, измерять и оценивать значение временных интервалов как в спорте, так и в повседневной жизни. Знать и демонстрировать оказание первой доврачебной помощи утопающему.</p>
<p>Раздел 3. Физическое совершенствование</p>	
<p><i>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</i></p>	
<p>Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Самостоятельное составление и выполнение оздоровительных комплексов и комплексов закаливания. Массаж, самомассаж.</p>	<p>Знать и демонстрировать организацию и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности. Называть и демонстрировать основные приемы массажа и самомассажа, знать основные показания и противопоказания к их применению.</p>
<p><i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i></p>	
<p>Совершенствование изученных ранее техник плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс. Совершенствование изученных техник движений руками. Совершенствование изученных техник движений ногами. Совершенствование вариантов дыхания. Согласование движений рук и ног с дыханием. Проплывание отрезков с задержкой дыхания. Проплывание отрезков с дыханием через несколько циклов. Плавание с дыханием в каждом цикле. Стартовый прыжок с тумбочки (старт из воды) с последующим скольжением. Совершенствование техники поворотов: простой закрытый и открытый поворот, маятником, сальто. Плавание в полной координации. Изучение способа плавания – баттерфляй. Игры на воде: «водное поло», «перестрелка», «футбол», эстафеты.</p>	<p>Руководствоваться правилами поведения и мерами безопасности на занятиях в бассейне.</p> <p>Выполнять сложнокоординационные упражнения на согласование работы рук, ног и дыхания. Уметь выполнять основные технические элементы изученных способов плавания. Демонстрировать проплывание дистанций различной интенсивности сохраняя качество выполнения технических элементов. Знать и качественно выполнять различные варианты стартов.</p>
<p><i>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</i></p>	
<p>Изучение техники прикладных способов плавания, способов спасания утопающих. Техника плавания на боку. Движение ногами с дыханием. Движения руками с дыханием. Общее согласование движений. Брасс: «руки брассом – ноги кролем», «руки брассом – ноги на боку», «ноги кролем в ластах», «ноги дельфином в ластах». Способы погружения при нырянии: вниз ногами, вниз головой, с ходу при нырянии в длину. Приемы освобождения от захватов тонущего: одной</p>	<p>Знать и демонстрировать технику прикладных способов плавания и способов спасания утопающих.</p> <p>Уметь при необходимости использовать полученные знания в повседневной жизни.</p> <p>Уметь выполнять технические приёмы освобождения от захватов тонущего различными способами</p>

<p>рукой за запястье, двумя руками за одну или за обе руки, за волосы, за шею спереди или сзади, за пояс спереди или сзади, за ноги сзади.</p> <p>Транспортировка тонущих: уставшего пловца (брасс на груди и брасс на спине); «агрессивного» утопающего (жесткий классический захват – способ на боку, захват за волосы – способ на боку или на спине); утонувшего (любой самый быстрый для спасателя способ транспортировки).</p>	<p>изученными на занятиях.</p> <p>Знать и быть готовым применить в непредвиденной (случайной) жизненных ситуациях технику транспортирования тонущего или утонувшего человека</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Модуль 6. Модуль отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности Народной игры «лапта»

Тематическое планирование	Планируемые результаты
<i>Раздел 1. Физическая культура как область знаний</i>	
<i>История и современное развитие физической культуры</i>	
История возникновения народных игр, и их культурное значение для России, в том числе игры «Русская Лапта». Современные правила игры в лапту.	Знать историю возникновения народных игр, в том числе лапты и идентифицировать их с культурно-историческим наследием России. Уметь классифицировать народные игры. Знать и применять правила игры в лапту.
<i>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</i>	
Народные игры, как средство физической культуры. Культурные традиции, как мостик между поколениями.	Знать и понимать значимость народной игры в системе физического воспитания. Понимать значение культурных традиций русского народа и их роль в преемственности поколений.
<i>Физическая культура человека</i>	
Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.	Знать и понимать значение нервной системы в жизнедеятельности человека. Знать о роли психических процессов в обучении двигательным действиям. Знать о защитных свойствах организма и применять профилактические средства в повседневной жизни
<i>Раздел 2. Способы двигательной деятельности</i>	
<i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i>	
Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Составление и применение различных вариантов заданий, интерпретирующих игру «Лапта». Составление и применение комплексов упражнений на расслабление (физическое и психическое), расслабление мышц (релаксация мышц), сознательное снижение тонуса различных групп мышц. Самостоятельная разработка и демонстрация комплексов упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем	Знать и применять в повседневной жизни физические упражнения на развитие основных систем организма Уметь логически мыслить, представлять собственные варианты игровых заданий. Классифицировать упражнения оздоровительного направления по различным признакам Самостоятельно составлять и выполнять упражнения оздоровительного характера

<i>Оценка эффективности занятий</i>	
Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).	Уметь вести контроль за физическими нагрузками на занятиях и в повседневной жизни, уметь их регулировать в соответствии с собственным состоянием здоровья
Раздел 3. Физическое совершенствование	
<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</i>	
Самостоятельное составление и выполнение комплексов упражнений на развитие ловкости и координации движений. Самостоятельное составление и выполнение комплексов упражнений для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.	Уметь выполнять и демонстрировать упражнения на развитие ловкости и координации движений. Применять в повседневной жизни комплексы упражнений по профилактике заболеваний опорно – двигательного аппарата
<i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i>	
<p>Игры и упражнения на развитие восприятия и ориентировки в пространстве.</p> <p>Упражнения для укрепления мышц рук, плечевого пояса, мышц живота, мышц ног.</p> <p>Упражнения с предметами: скакалкой (прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, бег, перепрыгивая через скакалку), гимнастической палкой (наклоны и повороты туловища, маховые и круговые движения рук, переворачивание, выкручивание и вкручивание палки, прыжки через палку, подбрасывание и ловля гимнастической палки), набивным мячом (броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами).</p> <p>Специальные имитационные передвижения, прыжки, шаги, выпады по сигналу, приседания на одной и двух ногах по сигналу.</p> <p>Работа с теннисным мячом индивидуально, в парах, в тройках, в группах.</p> <ul style="list-style-type: none"> - подбрасывание мяча вверх, ловля его правой, левой рукой и двумя руками одновременно; - подбрасывание мяча вверх, выполнение поворотов кругом, присед или т.п. и дальнейшая ловля мяча; - броски мяча из разных положений с перемещением - жонглирование несколькими мячами. <p>Упражнения для обучения и дальнейшего контроля правильности хвата биты. Упражнения с битой, имитационные удары битой.</p> <p>Удары мяча битой: удар сверху, сбоку, снизу.</p> <p>Использование различных ударов в зависимости от техники игры противника.</p> <p>Удары мяча на точность и дальность. Выполнение ударов по различным координатам и квадратам.</p>	<p>Овладение специальными навыками ориентировки в замкнутом и свободном пространстве.</p> <p>Уметь самостоятельно подбирать и выполнять упражнения на развитие физических качеств в соответствии с целями и задачами урока.</p> <p>Умение описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок;</p> <p>описывать технику отбивания битой, соблюдать правила техники безопасности;</p> <p>моделировать технику игровых действий в зависимости от игровых ситуаций;</p> <p>соблюдать правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями;</p> <p>уметь организовывать игру и судейство на открытом</p>

Удары за контрольную линию. Упражнения для совершенствования тактики игры в защите.
Ловля мяча с подачи.
Передача и ловля мяча с перемещением.
Пространственные упражнения, выбор позиции в поле, согласованность действий в игре.
Учебные и соревновательные игры.
Игры с мячом, эстафеты. Двусторонняя игра.

воздухе во внеурочной деятельности.

5. Календарно-тематическое планирование
5 класс

Раздел	Тема урока	№ п/п
Легкая атлетика (12 часов)	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуре (л/атлетика, спортивные и подвижные игры, оказание первой помощи). Физическая культура в современном обществе.	1
	Изучение техники бега на 30 м. Челночный бег 3x10 м,с. Гигиенические правила на занятиях легкой атлетикой.	2
	Контроль техники бега на 30 м. Челночный бег 3x10м. Составление и выполнение индивидуальных комплексов по формированию осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учётом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности).	3
	Изучение техники прыжков в длину с места. Бег на 60м, с. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	4
	Контроль техники бега на 60м, и прыжкам в длину с места. Понятие темпа, скорости, объёма и последовательности выполнения легкоатлетических упражнений специальных упражнений.	5
	Изучение техники прыжков в длину с разбега. Правила организация и проведения соревнований по легкой атлетике.	6
	Закрепление техники прыжков в длину с разбега. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.	7
	Контроль техники прыжков в длину с разбега. Ведение дневника самоконтроля за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.	8
	Бег на 1000 метров с фиксированием результата. Знать особенности организации и требования безопасности при проведении самостоятельных занятий по легкой атлетике и самоподготовки к сдаче норм ВФСК «ГТО».	9
	Обучение техники м/мяча (150) на дальность с 5-6 шагов разбега. Закаливание организма.	10
	Закрепление техники м/мяча на дальность с 5-6 шагов разбега. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.	11
	Контроль техники м/мяча на дальность с 5-6 шагов разбега. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.	12
Футбол (6 часов)	Вводный инструктаж по т/безопасности игры в футбол, термины. Стойка и перемещение футболиста.	13
	Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъёма. Выполнение ударов по мячу ногой на точность и силу после остановки мяча.	14
	Удары по катящемуся мячу, остановка мяча. Ведения и рывков на короткое, среднее или дальнее расстояние (с различным направлением и траекторией полёта мяча).	15
	Ведение мяча, отбор мяча. Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.	16
	Удары по воротам. <i>Техника игры вратаря.</i> Ловля мяча двумя руками с низу, сверху и сбоку	17
	Комбинации из освоенных элементов игры в футбол. Учебная игра в футбол. Групповые взаимодействия двух, трех и более игроков.	18
Самбо Гимнастика (12)час	Инструктаж по т/безопасности при занятиях самбо, гимнастикой. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Специально-подготовительные упражнения. Самбо. Приёмы самостраховки.	19
	Кувырок вперед-назад. Кувырок вперед в стойку на лопатки (м), назад в полушпагат (д). Упражнения для бросков.	20
	Стойка на голове с согнутыми ногами (м), мост из положения стоя с помощью (д). Разлучить акробатическое соединение. Броски.	21

	Выведение из равновесия: толчком, скручиванием.	
	Висы согнувшись и прогнувшись (м), смешанные висы (д). Задняя подножка.	22
	Контроль техники выполнения акробатического соединения. Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене.	23
	Висы и упоры. (У). Упражнения в равновесии. Перестроения в две шеренги. Эстафеты. Передняя подножка.	24
	Учёт техники выполнения упражнений в равновесии, висах. Подтягивание – учёт. Игры – эстафеты. Передняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене.	25
	Опорный прыжок ноги врозь (козёл в ширину). Боковая подсечка под выставленную ногу: выполнение подсечки партнеру, стоящему на колене.	26
	Упражнения на брусьях (д), на перекладине (м). Подхват под две ноги.	27
	Упражнения на гибкость. Упражнения на перекладине (У), упражнения на брусьях (У). Опорный прыжок. Подхват под две ноги, выполняемый партнеру, стоящему на одном колене.	28
	Эстафеты с использованием спортивного инвентаря. Опорный прыжок (У). Приёмы Самбо в положении лёжа.	29
	Круговая тренировка. Полоса препятствий (У). Болевой прием: рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро.	30
Баскетбол (8 часа)	Инструктаж по т/безопасности при занятиях баскетболом. Изучение техникой перемещений.	31
	Освоение ловли и передач мяча на месте и в движении	32
	Овладение техникой бросков мяча рукой от плеча с места и в движении	33
	Освоение индивидуальной техники защиты. Штрафной бросок.	34
	Освоение тактики игры. Игра в нападении на одну корзину 3*3, 5*5.	35
	Игры и игровые задания 2:1; 3:1. Штрафной бросок (У).	36
	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите. Игра в мини-баскетбол.	37
	Игра по упрощенным правилам в баскетбол.	38
Лыжная подготовка (12 часов)	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Учить одновременный бесшажный ход. Пройти 1000м. Краткая характеристика техники лыжных ходов.	39
	Температурный режим, одежда и обувь. Закрепить бесшажный ход. Повторить двухшажные ходы.	40
	Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Учёт техники попеременного двухшажного хода. Совершенствовать изученные лыжные ходы в эстафете.	41
	Лыжный спорт в России и мире. Совершенствовать одновременный бесшажный ход. Учёт техники одновременного двухшажного хода. Ориентирование на лыжах: картография, ориентирование на местности, преодоление препятствий, прохождение дистанций.	42
	Прохождение дистанции 1км. с использованием ходов. Эстафеты с этапом до 120м.	43
	Учёт техники одновременного бесшажного хода. Пройти в медленном темпе 1500м.	44
	Учить подъёму ёлочкой на склон. Повторить технику спуска в средней стойке. Пройти 2км.	45
	Учить торможению плугом. Совершенствовать подъём и спуск в средней стойке. Пройти 2км с переменной скоростью.	46
	Учёт техники подъёма и спуска. Совершенствовать торможение плугом.	47
	Катание с горки. Учёт техники торможения плугом.	48
	Пройти 3км с переменной скоростью, использованием ходов.	49
Контрольные соревнования: 1(км) - девочки, 2(км) - мальчики.	50	
Лапта (6 часов)	История возникновения народных игр, и их культурное значение для России, в том числе игры «Русская Лапта». Игры и упражнения на развитие восприятия и ориентировки в пространстве.	51

	Современные правила игры в лапту. Упражнения для укрепления мышц рук, плечевого пояса, мышц живота, мышц ног.	52
	Специальные имитационные передвижения, прыжки, шаги, выпады по сигналу, приседания на одной и двух ногах по сигналу.	53
	Работа с теннисным мячом индивидуально, в парах, в тройках, в группах. подбрасывание мяча вверх, ловля его правой, левой рукой и двумя руками одновременно.	54
	Упражнения с битой, имитационные удары битой. Удары мяча битой: удар сверху, сбоку, снизу.	55
	Игры с мячом, эстафеты. Двусторонняя игра.	56
Легкая атлетика (7 часов) Плавание (3 часа)	Инструктаж по ТБ. Закрепить подбор разбега с трёх шагов. Игра. Легкоатлетическая терминология.	57
	Совершенствовать прыжок в высоту с трёх шагов разбега. Характеристика беговых и технических виды легкой атлетики.	58
	Оценить освоение техники прыжка в высоту с трёх шагов разбега. Правила организация и проведение занятий, в том числе и самостоятельных.	59
	Бег 60м со старта. Бег 30м на результат. Самоопределение уровня физической подготовленности.	60
	Учить прыжкам в длину с разбега. Медленный бег до 5мин. Прыжок в длину с разбега. Закрепить метание мяча.	61
	Закрепить технику прыжка в длину с разбега. Учёт техники разбега в прыжках в длину. Совершенствовать метание мяча на дальность.	62
	Учить метанию мяча с трёх шагов разбега. Прыжковые упражнения. Бег 1000м. Учёт техники метания мяча на дальность с разбега.	63
	Роль плавания в повседневной жизни человека. Техники плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс.	64
	Изучение техники прикладных способов плавания, способов спасания утопающих. Техника плавания на боку. Движение ногами с дыханием.	65
	Движения руками с дыханием. Общее согласование движений.	66
Тестирование (2 часа)	Тестирование.	67
	Контрольный урок по двигательной подготовленности.	68

**Тематическое планирование
6 класс**

Раздел	Тема урока	№ п/п
Лёгкая атлетика – 12 час	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (л/атлетика, спортивные и подвижные игры, оказание первой помощи)	1
	Изучение технике бега на 30 м. Высокий старт (15-30 м), стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м) Челночный бег 3x10 м,с	2
	Финиширование в беге на 30 м. Высокий старт (15-30м). Челночный бег 3x10 м,с	3
	Учёт в беге на 30 м. и челночном беге 3x10 м,с. Связь физической культуры с другими предметами гуманитарного, физико-математического цикла.	4
	Изучение технике прыжков в длину с места. Бег на 60 м,с Физическая культура в современном обществе.	5
	Учёт бега на 60м,с и по прыжкам в длину с места Особенности физического развития человека.	6
	Изучение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с 8-10 м.	7
	Закрепление технике прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Приземление.	8

	Учёт прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание мячей в цель на результат.	9
	Метание малых мячей на заданное расстояние. Физическая подготовка и ее влияние на укрепление здоровья, развитие физических качеств. Определение уровня владения знаниями, умениями, навыками и способами их применение на практике.	10
	Метание малых мячей на дальность. Оценка техники Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.	11
	Бег на 1000 м. Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод». Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).	12
Футбол 6 часов	Техника безопасности. Стойка и перемещения игрока. Воспитание физических качеств ловкости, гибкости, быстроты, общей выносливости и становление базы скоростно-силовых возможностей средствами общей и специальной физической подготовки.	13
	Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Техническая подготовка.	14
	Остановка катящегося мяча. Остановка мяча изученными способами катящегося или летящего с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений, на высокой скорости с последующим ударом или рывком.	15
	Ведение мяча с изменением направления движений. Ведение мяча всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.	16
	Удары по воротам. Выбивание и отбор мяча. <i>Тактика игры вратаря.</i> Действия в обороне; действия в организации атаки; руководство действиями партнеров.	17
	Игра вратаря. Учебная игра. правила игры; задачи игроков определенных амплуа в команде; взаимодействия звеньев команды в различных фазах игры; воздействие объективных условий на ход игры.	18
Самбо Гимнастика-12 ч.	Правила безопасности на уроках гимнастики. Повторить строевые упражнения. Совершенствовать акробатические упражнения. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов.	19
	Разучить комплекс упражнений типа зарядки. Повторить кувырки вперед и назад слитно. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания.	20
	Разучить акробатическое соединение из 3 элементов. Повторить кувырки вперед и назад. Зарождение борьбы Самбо в России. Самбо во время Великой Отечественной Войны.	21
	Закрепить акробатическое соединение. Повторить комплекс УГГ. Упражнения с гимнастической скакалкой. Самостраховка на спину перекатом через партнера.	22
	Сов-ть перестроения изученные в 4-5 классах. Акробатическое соединение. Варьирование сложности выполнения упражнения изменяя высоту препятствия.	23
	Учёт выполнения акробатического соединения. Повторить висы и подтягивание из висов. Строевые упражнения. Игра «Гонка мячей». Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо.	24
	Учить подъёму переворотом на низкой перекладине. Эстафета со скакалкой. Имитация подхвата (без партнера и с партнером).	25
	Учить опорному прыжку ноги врозь через козла (<i>козел в ширину, высота 100-110 см</i>). Имитация подхвата с манекеном (стулом).	26
	Учить соскоку из упора назад с поворотом на 90 ⁰ . Закрепить прыжок ноги врозь. Комбинированная эстафета.	27
	Сов-ть висы и подтягивание из висов. Тренировка в подтягивании. Учёт техники подъёма переворотом и соскок.	28
	Подтягивание на перекладине. Сов-ть опорный прыжок ноги врозь через козла.	29
	Учёт техники опорного прыжка ноги врозь через козла. Игра. Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри: выполнение на партнере, стоящем на колене; партнеру, встающему с колена (с помощью); в стойке (с помощью).	30

Баскетбол- 8часов	Правила безопасности на уроках баскетбола. Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол.	31
	Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол.	32
	Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол.	33
	Учить броску мяча по кольцу после ведения.	34
	Бросок двумя руками от головы после остановки. Эстафеты с ведением мяча.	35
	Учёт техники броска по кольцу после ведения.	36
	Учить игре в баскетбол по упрощённым правилам 3х3. Комплекс упражнений с мячами.	37
Лыжная подготовка- 12 часов	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Нападение быстрым прорывом (2 x 1).	38
	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторить технику лыжных ходов.	39
	Учить технику одновременного двухшажного хода. Пройти со средней скоростью 1км.	40
	Учить технику попеременного двухшажного хода. Закрепить одношажные ходы.	41
	Учёт техники одновременного одношажного и попеременного двухшажного ходов. Пройти 2км.	42
	Учить технику одновременного бесшажного хода. Пройти 2 км со средней скоростью.	43
	Учить подъёму скользящим шагом. Повторить торможение плугом. Спуск в основной стойке.	44
	Подъём скользящим шагом. Повороты плугом при спуске. Пройти 2 км со сменой лыжных ходов.	45
	Учёт техники спуска в основной стойке. Учёт техники одновременного бесшажного хода. Пройти на скорость 2 км – мальчики, 1 км – девочки.	46
	Сов – ть технику подъёма на склон скользящим шагом. Повороты на спуске плугом.	47
	Сов – ть повороты (вправо и влево) на спуске. Пройти до 3 км в медленном темпе.	48
	Учёт техники подъёма скользящим шагом и техники поворотов (вправо и влево) при спуске. Пройти 3 км со средней скоростью со сменой ходов.	49
Лепка- 6	Приём техники лыжных ходов на дистанции 2 км с подъёмами и спусками, торможением «плугом».	50
	Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.	51
	Составление и применение различных вариантов заданий, интерпретирующих игру «Лепта».	52
	Упражнения с предметами: скакалкой (прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, бег, перепрыгивая через скакалку)	53
	Упражнения с гимнастической палкой (наклоны и повороты туловища, маховые и круговые движения рук, переворачивание, выкручивание и вкручивание палки, прыжки через палку, подбрасывание и ловля гимнастической палки).	54
	Упражнения с набивным мячом (броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами).	55
Легкая атлетика 7 Плавание 3	Удары за контрольную линию. Упражнения для совершенствования тактики игры в защите.	56
	Инструктаж по ТБ. Закрепить подбор разбега с трёх шагов. Игра.	57
	Изучение техники прыжков в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивание.	58
	Закрепление техники прыжков в с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Переход через планку. Приземление.	59
	Учёт техники прыжков в высоту. с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».	60

	Учить прыжкам в длину с разбега. Медленный бег до 5мин.	61
	Закрепить технику прыжка в длину с разбега.	62
	Учить метанию мяча с трёх шагов разбега. Прыжковые упражнения. Бег до 6мин.	63
	Олимпийское движение. История развития плавания. Способы погружения при нырянии: вниз ногами, вниз головой, с ходу при нырянии в длину.	64
	Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы развития и тестирования на примере плавания. Самостоятельное составление и выполнение оздоровительных комплексов и комплексов закаливания. Массаж, самомассаж.	65
	Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре.	66
2 конт роль ных	Тестирование.	67
	Контрольный урок по двигательной подготовленности.	68

Тематическое планирование

7 класс

Раздел	№ п/п	Тема урока
Лёгкая атлетика 12 часов	1	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (л/атлетика, спортивные и подвижные игры, оказание первой помощи)
	2	Изучение техники бега на 30 м. Челночный бег 3x10 м, с Последовательность выполнения общеразвивающих упражнений для физкультурных занятий различной направленности.
	3	Учёт в беге на 30 м., челночном беге 3x10 м, с История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в СССР (России).
	4	Прыжки в длину с места. Бег на 60 м Характеристика видов спорта, входящих в программу летних и зимних Олимпийских игр.
	5	Учёт в беге на 60 м. Организация судейства.
	6	Изучение техники прыжка в длину с места способом «согнув ноги» Правила организация и проведение занятий, в том числе и самостоятельных.
	7	Учёт по прыжкам в длину с места. Оценка эффективности занятий.
	8	Изучение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Подбор разбега, отталкивание. Приземление.
	9	Учёт прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги»
	10	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с 8-10 м.
	11	Метание мячей в цель на результат. Персонализированные комплексы и упражнения из различных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на формирование и коррекцию осанки и телосложения, профилактики утомления и переутомления, сохранения высокой работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения.
	12	Бег на 1500 м. Бег по дистанции.
Футбол 6 часов	13	Техника безопасности. Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема. Техника передвижения. Различное сочетание приёмов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.
	14	Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема. Различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения мячом.
	15	Ведение мяча носком, внутренней и внешней частью подъема. Удары по мячу головой на точность вниз и верхом, вперёд и в

		стороны, на короткое и среднее расстояния.
	16	Удары по воротам. Выбивание и отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником с пассивным и активным сопротивлением.
	17	Учебная игра по упрощенным правилам. Игра вратаря. Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.
	18	Учебная игра. Вбрасывание из различных исходных положений.
Самбо Гимнастика-12ч.	19	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастики. Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека.
	20	Строевые упражнения. ОРУ, упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Классификация гимнастических упражнений и их значение для здоровья и развития человека
	21	Строевые упражнения. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Страховка и помощь во время занятий.
	22	Строевые упражнения (зачёт) ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на коленях и руках.
	23	Учить техники выполнения кувырка вперёд в стойку на лопатки (мал), и кувырка назад в полушпагат (дев) ОРУ на осанку. Самостраховка на бок, выполняемая прыжком через руку партнера, стоящего в стойке.
	24	Выполнение кувырков на оценку. Прыжки со скакалкой 1 мин. Подтягивание на низкой и высокой перекладине. Повторение специально-подготовительных упражнений для бросков изученных ранее: выведения из равновесия, захватом ног, передняя и задняя подножки, подсечек.
	25	Опорный прыжок: мальчики (козел в ширину) – прыжок согнув ноги, девочки (козел в ширину, высота 110 см.) прыжок ноги врозь. Для зацепов. Ходьба на внутреннем крае стопы. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула. Имитация зацепа без партнера (то же с партнером).
	26	Подготовка к выполнению техники опорного прыжка на оценку. Для бросков через голову. Кувырок назад из положения стоя на одной ноге.
	27	Выполнение опорного прыжка на оценку. Наклон вперёд из положения стоя (тест) В положении лежа на спине - поднимать манекен ногой, то же перебрасывать манекен через себя.
	28	Гимнастический марафон. Совершенствование упражнений в висах и упорах. С партнером в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой (с захватом за руки, шею).
	29	Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат. Узел плеча ногой от удержания сбоку.
	Баскетбол-8 часов	30
31		Техника безопасности на уроках баскетбола. Стойки и передвижения, повороты, остановки.
32		Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Техника броска мяча. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.
33		Штрафной бросок. Бросок мяча в движении. Учёт техники броска по кольцу. Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.
34		Позиционное нападение. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно

		воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма.	
	35	Тактика свободного нападения. Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения.	
	36	Нападение быстрым прорывом. Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма	
	37	Игры и игровые задания 3:1; 3:2. Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки.	
	38	Игра по упрощенным правилам. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из игровых видов спорта).	
Лыжная подготовка- 12 часов	39	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники одновременного одношажного хода	
	40	Учёт техники одновременного одношажного хода. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.	
	41	Изучение техники подъёма скользящим шагом в гору, спуск в разных стойках. Соревнования по лыжным гонкам.	
	42	Учёт техники подъёма скользящим шагом в гору и спуска в разных стойках на оценку. Судейство соревнований по лыжам.	
	43	Изучение техники преодоление бугров и впадин при спуске с горы Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль.	
	44	Учёт техники преодоления бугров и впадин при спуске с горы. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и увеличение продолжительности жизни.	
	45	Выполнение техники поворота на месте «махом» и «плугом». Оказание первой доврачебной помощи.	
	46	Совершенствование техники перехода от попеременно двушажного на одновременный ход. Подбор спортивных и подвижных игр, направленных на развитие ловкости и координации движений.	
	47	Учёт техники перехода с хода на ход на оценку. Составление эстафетных заданий направленных на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.	
	48	Прохождение дистанции 2 /3км с использованием изученных ходов. Подбор комплекса специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.	
	49	Совершенствовать технику ходов на учебном круге. Подъёмы и спуски на скорость с поворотами. Подбор комплекса циклических упражнений, направленных на развитие выносливости.	
50	Контрольное соревнование на дистанциях 2 км – девочки, 3 км мальчики.		
Легкая атлетика Плаван	Легкая атлетика Плаван	51	Самостоятельное составление и выполнение комплексов упражнений на развитие ловкости и координации движений.
		52	Самостоятельное составление и выполнение комплексов упражнений для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.
		53	Народные игры, как средство физической культуры. Подбрасывание мяча вверх, выполнение поворотов кругом, присед или т.п. и дальнейшая ловля мяча, броски мяча из разных положений с перемещением, жонглирование несколькими мячами.
		54	Культурные традиции, как мостик между поколениями.
		55	Ловля мяча с подачи. Передача и ловля мяча с перемещением.
		56	Пространственные упражнения, выбор позиции в поле, согласованность действий в игре.
57	Изучение техники прыжков в высоту с разбега. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия и саморегуляция восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений).		

	58	Закрепление техники прыжков в высоту с разбега. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями.
	59	Учёт по прыжкам в высоту. Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре.
	60	Метание малых мячей в цель. Успехи российских спортсменов на Олимпийских играх и Параолимпийских играх.
	61	Метание малых мячей на дальность с разбега. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».
	62	Закрепление техники метания малого мяча. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.
	63	Метание малого мяча в цель и на дальность на результат. Эстафеты и игры с использованием элементов легкой атлетики.
	64	Биомеханика физических упражнений на примере плавания. Прикладное плавание.
	65	Закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления).
	66	Судейство простейших спортивных соревнований на примере плавания в качестве судьи или помощника судьи.
Тестирование 2 ч.	67	Тестирование. Игры.
	68	Контрольный урок по двигательной подготовленности.

Тематическое планирование

8 класс

раздела	№ п/п	Тема урока
Легкая атлетика (12 часов)	1	Правила поведения Т. Б. на уроках физкультуры. Беседа о двигательных качествах и их развитие.
	2	Совершенствования техники низкого старта, стартовый разгон. Бег 30м., прыжки с/м.
	3	Высокий старт. Бег 30м. (у), бег по дистанции 70-80м, финиширование, кроссовая подготовка.
	4	Прыжки с/м (у), метание м/м, челночный бег 3*10м
	5	Челночный бег 3*10 м. (у), метание м/м., бег 60м.
	6	Бег 60м. (у), метание м/м., прыжки в длину с/р.
	7	Метание м/м. (у), прыжки в длину с/р.
	8	Прыжки в длину с/р., бег 100м.,
	9	Прыжки в длину с/р. (у), круговая эстафета, этап до 60м.
	10	Бег на результат 100 м. Силовая подготовка.
	11	Бег до 6 мин. (у)
	12	Бег 200м (у). Эстафета 4/100
Футбол (6 часов)	13	Техника безопасности на уроке футбола. Удар по движущемуся мячу внешней частью подъема.
	14	Удар по мячу носком и головой. Удары головой по мячу в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.
	15	Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание из различных исходных положений с места и после разбега на точность и дальность.
	16	Ведение мяча в различных направлениях. Воздействие объективных условий на ход игры, использовании погодных условий,

		грунта площадки и размеров поля.
	17	Игра вратаря. Судейство. Отбивание мяча одной и двумя руками; переводы мяча одной и двумя руками; броски мяча одной и двумя руками.
	18	Жесты судьи. Учебно-тренировочная игра.
Самбо Гимнастика (12) часов	19	Техника безопасности на уроках гимнастики и самбо. Страховка и помощь во время занятий. Упражнения для самостоятельной тренировки.
	20	Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Самбо и ее лучшие представители. Развитие Самбо в России. Успехи российских самбистов на международной арене.
	21	Строевая подготовка. Акробатические соединения, упражнения в развитии равновесия. Понятие о технике Самбо.
	22	ОРУ. Прыжки через скакалку. Совершенствование акробатических соединений. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию.
	23	Опорный прыжок ноги врозь. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.
	24	ОРУ на гимнастической скамейке, упражнения на перекладине (м), на брусьях (д), силовая подготовка. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми.
	25	Упражнения на брусьях, перекладине, акробатическое соединение (у). Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: сознательность, уважение к старшим, смелость, выдержка, решительность, настойчивость.
	26	Опорный прыжок, упражнение на брусьях (у), силовая подготовка. Самостраховка на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком.
	27	Круговая тренировка, подтягивание, тест на гибкость. Опорный прыжок, полоса препятствий. Самостраховка при падении на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки.
	28	Опорный прыжок (У), круговая тренировка. Для бросков через голову. Кувырок назад из положения стоя на одной ноге.
	29	Круговая тренировка, прыжки через скакалку за 25. В положении лежа на спине - поднимать манекен ногой, то же перебрасывать манекен через себя.
	30	Подтягивание (У), поднимание туловища из положения лёжа (У). С партнером в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой (с захватом за руки, шею). Кувырок назад с мячом в руках - выталкивать мяч через себя в момент кувырка.
Баскетбол (8 часов)	31	Беседа о правилах безопасности на уроках по баскетболу. Передача мяча на месте. Бросок мяча от плеча после ведения.
	32	Штрафной бросок. Передача в парах, тройках в движении. Игра в б/б 3*3
	33	Передача мяча в движении после ведения в парах (у). Повороты на месте после ведения мяча. Учебная игра в баскетбол.
	34	Передача мяча различными способами с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра в баскетбол.
	35	Нападение быстрым прорывом. Совершенствования техники защиты. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Упражнения общей физической подготовки.
	36	Комбинация из основных элементов: ловля, передача, ведение. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами.
	37	Техника перемещений и владения мячом. Нападение быстрым прорывом. Игра в баскетбол. Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»
	38	Штрафной бросок (у). Броски по точкам. Комбинации из основанных элементов баскетбола Игра в баскетбол.
дт от ов ка	39	Т.Б. на уроках по лыжной подготовке. Совершенствование техники попеременного двухшажного лыжного хода.

	40	Повторение подъемов. Прохождение дистанции 2 км. Самооценка физического развития и физической подготовленности.
	41	Торможение «плугом», упором. Одновременный одношажный, бесшажный ход. Дистанция 2 км.
	42	Коньковый ход, совершенствование одновременного одношажного хода, бесшажного хода. Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег.
	43	Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Дистанция 3 км. Комплекс упражнений, направленный на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов.
	44	Подъем в гору скользящим шагом. Спуски. Торможение «плугом» и поворот упором.
	45	Прохождение дистанции 2 км (д), 3км (м) на результат. Спуски с горы, подъемы.
	46	Коньковый ход (У). Прохождение дистанции 2 км (д), 3км (м)
	47	Одновременный одношажный ход (У). Эстафеты. Участие в сдаче теста по лыжным гонкам ВФСК «ГТО»
	48	Прохождение дистанции 4,5км, переходы с одного хода на другой.
	49	Торможение и поворот «плугом» (У). Игра «Гонки с выбыванием».
Лапта (6часов)	50	Переход с хода на ход в зависимости от дистанции. Повороты переступанием, на месте махом. Игра «Гонки с выбыванием».
	51	Т.Б на уроках игры в лапту. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.
	52	Подбрасывание мяча вверх, выполнение поворотов кругом, присед или т.п. и дальнейшая ловля мяча.
	53	Упражнения для обучения и дальнейшего контроля правильности хвата биты.
	54	Броски мяча из разных положений с перемещением - жонглирование несколькими мячами.
	55	Использование различных ударов в зависимости от техники игры противника.
Легкая атлетика плавание (10часов)	56	Удары мяча на точность и дальность. Выполнение ударов по различным координатам и квадратам. Игра.
	57	Повторить Т.Б. на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт, стартовый разгон. Бег 30м., прыжки с/м.
	58	Низкий старт. Бег 30м. (у). Ускорение до 70-80м., Прыжки в высоту способом «ножницы». Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями.
	59	Прыжки в высоту способом «ножницы», кросс 500 (д), 1000 (м). Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре.
	60	Челночный бег 3*10 м. Метание м/м, бег 60м., силовая подготовка.
	61	Метание м/м (у), кросс 1000 (д), 1500 (м).
	62	Прыжки в длину с/р, бег 100м.
	63	Метание малого мяча в цель.
	64	Оказание первой доврачебной помощи утопающему.
	65	Приемы освобождения от захватов тонущего: одной рукой за запястье, двумя руками за одну или за обе руки, за волосы, за шею спереди или сзади, за пояс спереди или сзади, за ноги сзади.
	66	Транспортировка тонущих: уставшего пловца (брасс на груди и брасс на спине); «агрессивного» утопающего (жесткий классический захват – способ на боку, захват за волосы – способ на боку или на спине); утонувшего (любой самый быстрый для спасателя способ транспортировки).
Тести- рование (2час)	67	Тестирование.
	68	Контрольный урок по двигательной подготовленности.

Тематическое планирование

9 класс.

раздела	№ п/п	Тема урока
Легкая атлетика (12часов)	1	Правила поведения. Т/Б на уроках физкультуры. Техника низкого старта, стартовый разгон до 30м.
	2	Низкий старт, стартовый разгон. Бег 30м., прыжки с/м. Составление и проведение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО».
	3	Прыжки с/м. Бег до 2 км. Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности).
	4	Бег 30м. (у), бег по дистанции 70-80м, финиширование, прыжки с/м, кроссовая подготовка.
	5	Прыжки с/м (у), метание м/м, челночный бег 3*10м
	6	Челночный бег 3*10 м. (у), метание м/м., бег 60м.
	7	Бег 60м. (у), метание м/м., прыжки в длину с/р.
	8	Метание м/м. (у), прыжки в длину с/р., кросс 500-1000м.
	9	Прыжки в длину с/р., бег 100м., полоса препятствий.
	10	Прыжки в длину с/р. (у), круговая эстафета, этап до 60м.
	11	Бег на результат 100 м Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.
	12	Бег до 6 мин. (учёт). Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).
Футбол (6часов)	13	Техника безопасности. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы.
	14	Удар по летящему мячу средней стороной стопы. Остановка мяча.
	15	Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Удары головой по мячу.
	16	Жесты судьи. Учебно - тренировочная игра в футбол.
	17	Учебная игра в "мини-футбол" воздействие объективных условий на ход игры; использовании погодных условий, грунта площадки и размеров поля.
	18	Двусторонняя игра в футбол.
Самбо Гимнастика (12часов)	19	Техника безопасности на уроках гимнастики и самбо. Страховка и помощь во время занятий. ОРУ. Длинный кувырок с места, переворот в полушпагат из стойки на лопатках (д).
	20	ОРУ. Строевые упражнения. Акробатические соединения, упр. в развитии равновесия. Бросок через спину (через бедро).
	21	Строевая подготовка, акробатические соединения. Поворот кругом со скрещиванием ног, то же перешагивая через свою ногу. У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы - поворот спиной к стене до касания ягодицами.
	22	ОРУ. Прыжки через скакалку. Совершенствование акробатических соединений. Имитация броска через спину с палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком).
	23	ОРУ на гимнастической скамейке, упр. на перекладине (м), на брусках (д), силовая подготовка. Переноска партнера на бедре (спине).

	24	Упражнения на брусках, перекладине, акробатическое соединение (у). Подбив тазом, спиной, боком.
	25	Опорный прыжок, упражнение на брусках (у), силовая подготовка. Выполнение подсечки партнеру, скрестившему ноги; выполнение подсечки партнеру в стойке.
	26	Круговая тренировка, подтягивание, гибкость. Опорный прыжок. Бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки.
	27	Упражнения с набивными мячами, прыжки через скакалку, опорный прыжок. Зацеп голенью изнутри.
	28	Опорный прыжок (у), полоса препятствий. Выполнение подсечки партнеру, скрестившему ноги; выполнение подсечки партнеру в стойке.
	29	Упражнения с гимнастической скамейкой. Эстафета с использованием гимнастического инвентаря. Круговая тренировка, прыжки через скакалку за 25. Бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки. Зацеп голенью изнутри
	30	Полоса препятствий (у). Подхват под две ноги захватом руки и туловища партнера. Бросок через спину. Бросок через бедро.
Баскетбол (8 часов)	31	Т/б на уроках баскетбола. Передача мяча на месте. Штрафной бросок Ведение дневника самонаблюдения. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.
	32	Штрафной бросок. Передача в парах, тройках в движении. Измерение (пальпаторно) частоты сердечных сокращений.
	33	Передача мяча в движении после ведения в парах (у). Повороты на месте после ведения мяча. Учебная игра в баскетбол.
	34	Передача мяча различными способами с пассивным сопротивлением защитника. Штрафной бросок (у).
	35	Нападение быстрым прорывом (3:2), прессинг, действие защиты в своей зоне.
	36	Взаимодействия 2-х игроков в нападении. Нападение быстрым прорывом
	37	Судейство. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.
	38	Комбинации из основанных элементов баскетбола. Игра в б/баскетбол.
Лыжная подготовка (12 часов)	39	Т.Б. на уроках по лыжной подготовке. Оказание помощи при обморожении. Совершенствование техники попеременного двухшажного лыжного хода, бесшажного хода.
	40	Повторение подъемов «полуёлочкой», «ёлочкой». Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Прохождение дистанции 2 км.
	41	Торможение «плугом», упором. Одновременный одношажный, бесшажный ход. Дистанция 2 км.
	42	Коньковый ход, совершенствование одновременного одношажного хода, бесшажного хода. Уход с лыжни в движении.
	43	Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Дистанция 3 км.
	44	Подъем в гору скользящим шагом. Спуски. Торможение «плугом» и поворот упором.
	45	Дистанция 2 км (д), 3км (м) на результат. Спуски с горы, подъемы.
	46	Одновременный одношажный ход (У). Эстафеты.
	47	Прохождение дистанции 3 км, переходы с одного хода на другой. Торможение и поворот «плугом» (У). Коньковый ход (У).
	48	Уход с лыжни в движении, поворот переступанием в движении (У), прохождение дистанции 3км.
	49	Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Дистанция 2-3 км.
	50	Прохождение дистанции используя изученные ходы 3 км (У).
Лапта (6 часов)	51	Т.Б. на уроках лапты. Составление и применение комплексов упражнений на расслабление (физическое и психическое), расслабление мышц (релаксация мышц), сознательное снижение тонуса различных групп мышц.
	52	Подбрасывание мяча вверх, выполнение поворотов кругом, присед или т.п. и дальнейшая ловля мяча.

	53	Броски мяча из разных положений с перемещением - жонглирование несколькими мячами.	
	54	Упражнения для обучения и дальнейшего контроля правильности хвата биты.	
	55	Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Игра.	
	56	Самостоятельная разработка и демонстрация комплексов упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем	
	Легкая атлетика Плавание (10 часов)	57	Повторить Т.Б. на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт, стартовый разгон. Бег 30м., прыжки с/м. прыжки в высоту.
		58	6 мин. (у), прыжки в высоту. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.
		59	Эстафета круговая, прыжки в высоту(у). Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.
		60	Низкий старт. Бег 30м. (у). Ускорение до 70-80м., прыжки с/м.
		61	Прыжки с/м (у), метание м/м, кросс 500 (д), 1000 (м).
		62	Челночный бег 3*10 м. Метание м/м, бег 60м., силовая подготовка.
63		Метание м/м на дальность (у), кросс 1000 (д), 1500 (м).	
64		Техника движений руками, техник движений ногами. Техника вариантов дыхания. Техника движений рук и ног с дыханием.	
65	Техника Проплавание отрезков с задержкой дыхания. Проплавание отрезков с дыханием через несколько циклов. Плавание с дыханием в каждом цикле. Стартовый прыжок с тумбочки (старт из воды) с последующим скольжением.		
66	Техника Брасс: «руки брассом – ноги кролем», «руки брассом – ноги на боку», «ноги кролем в ластах», «ноги дельфином в ластах».		
Тестирование (2 час)	67	Тестирование.	
	68	Контрольный урок по двигательной подготовленности.	