


<p>«Рассмотрено» Руководитель ШМО МБОУ «Шадчинская СОШ» <i>(подпись)</i> Шавалиева Р.Р. Протокол № 1 от « 13 » августа 2021 г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора школы по УР МБОУ «Шадчинская СОШ» <i>(подпись)</i> Шрыкова Г.И. «16» август 2021</p>	<p>Утверждаю: Директор МБОУ «Шадчинская СОШ» Садьков Л.М. Приказ № «36 » 16 август 2021 г.</p> 
---	--	--

2.2.2.18

Приложение
к ООП ООО, утвержденной приказом
директора МБОУ «Шадчинская СОШ»
№ 36 от 16 августа 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
основного общего образования по учебному предмету
«Физическая культура» для 5-9 классов
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Шадчинская средняя общеобразовательная
школа»
Мамадышского муниципального района Республики Татарстан

Составил: учитель физической культуры Харисов М.В.

Принято на заседании педсовета
протокол №1 от 16 августа 2021 г.

Срок реализации- 5 лет.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС рабочая программа по физической культуре направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты отражают:

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 2) 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 учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 4) 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 нем взаимопонимания;
- 5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 6) 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;
- 7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты отражают:

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

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

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

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

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) умение 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;

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

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее - ИКТ

компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты отражают:

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);

Знания о физической культуре

Обучающийся 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;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели; руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Обучающийся **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.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Обучающийся **научится:**

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с 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;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Обучающийся **получит возможность научиться:**

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Обучающийся **научится:**

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся **получит возможность научиться:**

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической культуре.
 - 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 упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- 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 лечебной 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 технико-тактические действия национальных видов спорта;
- имитировать плавательные движения различными стилями плавания

Содержание учебного предмета по физической культуре.

5 класс

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОБЛАСТЬ ЗНАНИЙ

1. История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности: зарождение Олимпийских игр древности и исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители). *Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения:* исторические сведения о периоде предшествующем возрождению Олимпийских игр современности; Пьер де Кубертен и его роль в становлении олимпийского движения (Международный олимпийский комитет, Олимпийская хартия, основной символ и девиз Олимпийских игр); программа первых Олимпийских игр современности

2. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе: правила поведения во время пеших прогулок; понятие «экология» и ее значение в жизни человека.

3. Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека: понятие «физическое развитие» человека и ее значение; росто-весовые показатели; осанка как показатель физического развития человек

4. **Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»:** комплекс ГТО и его возрастные ступени и виды испытаний; ознакомление с техникой выполнения нормативов

5. Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни: понятия «здоровье» и «ЗОЖ», три уровня ценности здоровья (биологический, социальный и личностный); личная гигиена

Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом: причины травматизма, понятие «травма», виды травм и первая помощь при ссадинах и ушибах

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила мест и одежды при подготовке домашних заданий

2. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов: порядок подбора и последовательность упражнений для физкультминуток и физкультпауз

3. Организация досуга средствами физической культуры: формы физической культуры; подвижные игры самое доступное средство досуга

4. Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль: самонаблюдение за особенностями дыхания при беге и ходьбе

5. Оценка эффективности занятий: регулярность и систематичность выполнения домашних заданий

6. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок: правильный показ и воспроизведение упражнений, действий

Измерение резервов организма: измерение пульса в безнагрузочных пробах и ортостатическая проба

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

1. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой: комплексы упражнений для физкультпауз и физкультминуток

Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств (фитнесс, танцевальная аэробика, восточные оздоровительные системы)

Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры: при близорукости и плоскостопии

2. Спортивно-оздоровительная деятельность

• *Гимнастика с основами акробатики*

Организуемые команды и приемы: перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении

Акробатические упражнения и комбинации: Кувырок вперед в группировке; кувырок назад в группировке; стойка на лопатках.

Акробатические комбинации

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах:

Опорные прыжки: наскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80— 100 см).

Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты, стоя на месте и прыжком; соскок вперед. Комбинации из ранее изученных элементов

Упражнения на перекладине (мальчики): висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висячем положении; поднимание прямых ног в висячем положении.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:

-упражнения на разновысоких брусьях (девочки): смешанные висы; вис лёжа; подтягивание из висячего лёжа; Комбинации из ранее изученных элементов.

-упражнения на параллельных брусьях (мальчики): размахивание, наскок в упор, передвижение вперед на руках. Комбинации из ранее изученных элементов

• *Спортивные игры*

Технико-тактические действия и приемы игры: в баскетбол

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком. Остановка двумя шагами. Повороты без мяча

Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте без сопротивления защитника (в парах, тройках). Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача

Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения; ведение без сопротивления защитника ведущей рукой

Броски одной рукой с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника (максимальное расстояние до корзины 3,60 м). Вырывание мяча Личная опека. Нападение быстрым прорывом

Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков Правила игры в баскетбол.

Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола

Технико-тактические действия и приемы игры: в волейбол

Стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком лицом и спиной вперед

Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре

Передачи мяча сверху двумя руками над собой

Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)

Правила игры в волейбол. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола

Технико-тактические действия и приемы игры: в футбол(мини-футбол)

Стойки игрока; перемещения в стойке приставными боком и спиной вперед.

Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема; удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель с места

Остановка катящегося мяча внутренней и наружной стороной стопы и подошвой

Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей ногой

Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом

Правила игры в футбол.

Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров; игры и игровые задания 1:1, 2:2, 3:3.

Технико-тактические действия и приемы игры: в бадминтон

Игровые стойки в бадминтоне, передвижения по площадке, общая физическая подготовка бадминтониста.

Атакующий удар «смеш». Тактика игры.

- **Плавание**

Изучается на теоретическом уровне

Имитация плавательных движений различными стилями плавания. Правила поведения на воде.

Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди. Упражнения по совершенствованию техники движений рук.

- **Национальные виды спорта.**

Национальная борьба (Кореш)

Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой
Стойки, захваты. Захват в стойке за пояс. Самоконтроль.

- **Легкая атлетика**

Беговые упражнения: *Бег на короткие дистанции:* высокий старт; бег с ускорением; бег по дистанции; финиширование; бег 30 м, бег 60 м; челночный бег; *Бег на средние дистанции:* бег в равномерном темпе (от 10 до 12 минут); бег с преодолением препятствий; *Кроссовая подготовка:* бег 1000 м; бег 1500 м

Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»

Метание малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, в коридор 5-6 м на дальность; в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м, с 4 -5 бросковых шагов; броски и ловля набивного мяча (2 кг) различными способами; метание набивного мяча(1 кг) на результат.

- **Лыжные гонки**

Передвижения на лыжах разными способами: попеременный двухшажный ход; одновременный бесшажный ход; передвижение на лыжах до 3 км. Подъемы, спуски, повороты, торможения: подъем «полуёлочкой»; «лесенкой»; спуски на лыжах; торможение «плугом»; поворот «переступанием». Преодоление перешагиванием небольших препятствий

- **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелазание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижения в висах и упорах; полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения

Общefизическая 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)

6 класс

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1. **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

2. Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила при выборе инвентаря, одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой на свежем воздухе

3. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов: порядок подбора и последовательность упражнений для утренней зарядки (с предметами и без)
4. Организация досуга средствами физической культуры: физкультурно-оздоровительное направление (оздоровительная ходьба, бег, прогулки)
5. **Оценка эффективности занятий физической культурой**
6. Самонаблюдение и самоконтроль: ЧСС, самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности; правила ведения дневника самоконтроля
7. Оценка эффективности занятий: содержание еженедельно обновляемых комплексов УГГ и физкультминуток
8. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок: признаки освоения техники по внутренним ощущениям и способом сравнения результатов;
9. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб): резервного ресурса организма во время «кислородного голодания» (пробы Генча и Штанге)

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой: комплексы утренней гигиенической гимнастики с предметами и без

Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств (стретчинг, китайская гимнастика)

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**

Организуемые команды и приемы: строевой шаг, размыкание и смыкание на месте; передвижение строевым шагом одной, двумя тремя колоннами

Акробатические упражнения и комбинации: два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью. Акробатические комбинации

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах:

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100—110 см).

Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): наклоны вперед и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; соскок прогнувшись. Комбинации из ранее изученных элементов

Упражнения на перекладине (мальчики): Махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:

Упражнения на разновысоких брусьях (девочки): наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев. Комбинация из ранее изученных элементов. *Упражнения на параллельных брусьях (мальчики):* передвижения на руках прыжками; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Комбинация из ранее изученных элементов.

Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки): танцевальные шаги (мягкий шаг, высокий шаг, шаг галопа, шаг польки); стилизованные общеразвивающие упражнения.

- **Спортивные игры**

Технико-тактические действия и приемы игры: баскетбол

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами лицом и спиной вперед. Остановка прыжком. Повороты с мячом.

Ловля и передача мяча одной рукой от плеча в движении без сопротивления защитника (в квадрате, круге)

Ведение мяча в низкой, средней высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением скорости; ведение без сопротивления защитника неведущей рукой

Броски двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным сопротивлением защитника (максимальное расстояние до корзины 3,60 м). Выбивание мяча Комбинация из освоенных элементов: ловля, ведение, бросок

Нападение быстрым прорывом (1:0)

Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков

Правила игры в баскетбол . Игра по правилам мини-баскетбола

Технико-тактические действия и приемы игры: волейбол:

Перемещение в стойке приставными шагами боком лицом и спиной вперед

Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед

Нижняя прямая подача мяча через сетку

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером; комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)

Правила игры в волейбол. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола

Технико-тактические действия и приемы игры: футбол

Стойки игрока; перемещения в стойке, ускорения, старты из различных положений

Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема; удары по воротам указанными способами на точность (меткость) по- падания мячом в цель с места

Остановка летящего мяча внутренней и наружной стороной стоны и подошвой

Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника неведущей ногой

Выполнение углового удара

Правила игры в футбол. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров; игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3

Технико-тактические действия и приемы игры: в бадминтон

Игровые стойки в бадминтоне, передвижения по площадке, общая физическая подготовка бадминтониста.

Атакующий удар «смеш». Тактика игры.

- **Национальные виды спорта**

Технико-тактические действия и правила: «Лапта». Стартовая стойка игрока, подающего мяч, положение ног, туловища, рук

Ловля мяча двумя руками: мяч, летящий на уровне груди, выше головы, прыгающего на площадке

Выполнение передачи с места, в движении, с поворотом, с кувырком

Осаливание (бросок мяча в соперника): бросок мяча на точность по крупным и небольшим мишеням

Способы удара битой: кистевой, локтевой, плечевой; виды ударов

Правила игры в Лапту; игра по упрощенным правилам

- **Плавание**

Изучается на теоретическом уровне.

Имитационные упражнения для изучения кроля спине, брасса. Повороты

Упражнения по совершенствованию техники движений ног;

Правила соревнований и определение победителя.

- **Легкая атлетика**

Беговые упражнения: *Бег на короткие дистанции:* высокий старт; стартовый разгон; бег по дистанции; финиширование; бег 60 м; челночный бег; *Бег на средние дистанции:* бег в равномерном темпе (до 15 минут); бег с преодолением препятствий; *Кроссовая подготовка:* Бег 1500 м; бег 2000 м (б/у)

Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»

Метание малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) с расстояния 8-10 м, 4 -5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние; броски набивного мяча двумя руками (2 кг) различными способами; метание набивного мяча (1 кг) на результат

- **Лыжные гонки**

Передвижения на лыжах разными способами попеременный двухшажный ход; одновременный двухшажный и бесшажный ходы; прохождение дистанции до 3,5 км.

Подъёмы, спуски, повороты, торможения подъем «елочкой»; спуски на лыжах; торможение и поворот упором («полуплугом»). Перелезание на лыжах через препятствие

- **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелазание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижения в висах и упорах; полосы препятствий, включающие разнообразное прикладные упражнения

Общefизическая 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)

7 класс

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОБЛАСТЬ ЗНАНИЙ

1. История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности: зарождение Олимпийских игр древности и исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители). *Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения:* исторические сведения о периоде предшествующем возрождению Олимпийских игр современности; Пьер де Кубертен и его роль в становлении олимпийского движения (Международный олимпийский комитет, Олимпийская хартия, основной символ и девиз Олимпийских игр); программа первых Олимпийских игр современности

2. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе: правила поведения во время пеших прогулок; понятие «экология» и ее значение в жизни человека.

3. Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека: понятие «физическое развитие» человека и ее значение; росто-весовые показатели; осанка как показатель физического развития человек

4. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: комплекс ГТО и его возрастные ступени и виды испытаний; ознакомление с техникой выполнения нормативов

5. Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни: понятия «здоровье» и «ЗОЖ», три уровня ценности здоровья (биологический, социальный и личностный); личная гигиена

Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом: причины травматизма, понятие «травма», виды травм и первая помощь при ссадинах и ушибах

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила мест и одежды при подготовке домашних заданий

2. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов: порядок подбора и последовательность упражнений для физкультурминутки и физкультпауз, коррекции осанки¹
3. Организация досуга средствами физической культуры: формы физической культуры; подвижные игры самое доступное средство досуга
4. **Оценка эффективности занятий физической культурой**
Самонаблюдение и самоконтроль: самонаблюдение за особенностями дыхания при беге и ходьбе
5. Оценка эффективности занятий: регулярность и систематичность выполнения домашних заданий
6. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок: правильный показ и воспроизведение упражнений, действий

Измерение резервов организма: измерение пульса в безнагрузочных пробах и ортостатическая проба

1. **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

2. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой: комплексы упражнений для физкультпауз и физкультурминутки
3. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств (фитнесс, танцевальная аэробика, восточные оздоровительные системы)

Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры: при близорукости и плоскостопии, при нарушении ОДА

2. **Спортивно-оздоровительная деятельность**

- *Гимнастика с основами акробатики.*

Организующие команды и приемы: перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении

Акробатические упражнения и комбинации: Кувырок вперед в группировке; кувырок назад в группировке; стойка на лопатках.

Акробатические комбинации

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах:

Опорные прыжки: наскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80— 100 см).

Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты, стоя на месте и прыжком; соскок вперед. Комбинации из ранее изученных элементов

Упражнения на перекладине (мальчики): висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:

-упражнения на разновысоких брусьях (девочки): смешанные висы; вис лёжа; подтягивание из вися лёжа; Комбинации из ранее изученных элементов.

-упражнения на параллельных брусьях (мальчики): размахивание, наскок в упор, передвижение вперёд на руках. Комбинации из ранее изученных элементов

- **Спортивные игры**

Технико-тактические действия и приемы игры: в баскетбол

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком. Остановка двумя шагами. Повороты без мяча

Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте без сопротивления защитника (в парах, тройках). Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача

Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения; ведение без сопротивления защитника ведущей рукой

Броски одной рукой с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника (максимальное расстояние до корзины 3,60 м). Вырывание мяча. Личная опека. Нападение быстрым прорывом

Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Правила игры в баскетбол.

Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола

Технико-тактические действия и приемы игры: в волейбол

Стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком лицом и спиной вперед

Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре

Передачи мяча сверху двумя руками над собой

Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)

Правила игры в волейбол. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола

Технико-тактические действия и приемы игры: в футбол (мини-футбол)

Стойки игрока; перемещения в стойке приставными боком и спиной вперед.

Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема; удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель с места

Остановка катящегося мяча внутренней и наружной стороной стопы и подошвой

Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей ногой

Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом

Правила игры в футбол.

Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров; игры и игровые задания 1:1, 2:2, 3:3.

Технико-тактические действия и приемы игры: в бадминтон

Игровые стойки в бадминтоне, передвижения по площадке, общая физическая подготовка бадминтониста.

Атакующий удар «смеш». Тактика игры

- **Плавание**

Изучается на теоретическом уровне

Имитация плавательных движений различными стилями плавания. Правила поведения на воде.

Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди. Упражнения по совершенствованию техники движений рук.

- **Национальные виды спорта.**

Национальная борьба (Кореш)

Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой

Стойки, захваты. Захват в стойке за пояс. Самоконтроль.

- **Легкая атлетика**

Беговые упражнения: *Бег на короткие дистанции:* высокий старт; бег с ускорением; бег по дистанции; финиширование; бег 30 м, бег 60 м; челночный бег; *Бег на средние дистанции:* бег в равномерном темпе (от 10 до 12 минут); бег с преодолением препятствий; *Кроссовая подготовка:* бег 1000 м; бег 2000 м

Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»

Метание малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, в коридор 5-6 м на дальность; в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м, с 4 -5 бросковых шагов; броски и ловля набивного мяча (2 кг) различными способами; метание набивного мяча (1 кг) на результат.

- **Лыжные гонки**

Передвижения на лыжах разными способами: попеременный двухшажный ход; одновременный бесшажный ход; передвижение на лыжах до 3 км. Подъемы, спуски, повороты, торможения: подъем «полуёлочкой»; «лесенкой»; спуски на лыжах; торможение «плугом»; поворот «переступанием». Преодоление перешагиванием небольших препятствий.

- **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелазание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижения в висах и упорах; полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения

Общезначительная 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)

8 класс

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОБЛАСТЬ ЗНАНИЙ

1. История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности: зарождение Олимпийских игр древности и исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители). *Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения:* исторические сведения о периоде предшествующем возрождению Олимпийских игр современности; Пьер де Кубертен и его роль в становлении олимпийского движения (Международный олимпийский комитет, Олимпийская хартия, основной символ и девиз Олимпийских игр); программа первых Олимпийских игр современности

2. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе: правила поведения во время пеших прогулок; понятие «экология» и ее значение в жизни человека.

3. Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека: понятие «физическое развитие» человека и ее значение; ростовые показатели; осанка как показатель физического развития человека

4. **Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»:** комплекс ГТО и его возрастные ступени и виды испытаний; ознакомление с техникой выполнения нормативов

5. Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни: понятия «здоровье» и «ЗОЖ», три уровня ценности здоровья (биологический, социальный и личностный); личная гигиена

Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом: причины травматизма, понятие «травма», виды травм и первая помощь при ссадинах и ушибах

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила мест и одежды при подготовке домашних заданий

2. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов: порядок подбора и последовательность упражнений для физкультминуток и физкультпауз, коррекции осанки!
3. Организация досуга средствами физической культуры: формы физической культуры; подвижные игры самое доступное средство досуга
4. **Оценка эффективности занятий физической культурой**
Самонаблюдение и самоконтроль: самонаблюдение за особенностями дыхания при беге и ходьбе
5. Оценка эффективности занятий: регулярность и систематичность выполнения домашних заданий
6. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок: правильный показ и воспроизведение упражнений, действий

Измерение резервов организма: измерение пульса в безнагрузочных пробах и ортостатическая проба

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

1. Физкультурно-оздоровительная деятельность

1. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой: комплексы упражнений для физкультпауз и физкультминуток
2. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств (фитнесс, танцевальная аэробика, восточные оздоровительные системы)

Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры: при близорукости и плоскостопии, при нарушении ОДА

2. Спортивно-оздоровительная деятельность

- *Гимнастика с основами акробатики.*

Организующие команды и приемы: перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении

Акробатические упражнения и комбинации: Кувырок вперёд в группировке; кувырок назад в группировке; стойка на лопатках. Акробатические комбинации

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах:

Опорные прыжки: наскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80—100 см).

Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты, стоя на месте и прыжком; соскок вперед. Комбинации из ранее изученных элементов

Упражнения на перекладине (мальчики): висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висячем положении; поднятие прямых ног в висячем положении.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:

-упражнения на разновысоких брусьях (девочки): смешанные висы; вис лёжа; подтягивание из висячего лёжа; Комбинации из ранее изученных элементов.

-упражнения на параллельных брусьях (мальчики): размахивание, наскок в упор, передвижение вперед на руках. Комбинации из ранее изученных элементов

- **Спортивные игры**

Технико-тактические действия и приемы игры: в баскетбол

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком. Остановка двумя шагами. Повороты без мяча

Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте без сопротивления защитника (в парах, тройках). Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача

Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения; ведение без сопротивления защитника ведущей рукой

Броски одной рукой с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника (максимальное расстояние до корзины 3,60 м). Вырывание мяча. Личная опека. Нападение быстрым прорывом

Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Правила игры в баскетбол.

Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола

Технико-тактические действия и приемы игры: в волейбол

Стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком лицом и спиной вперед

Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре

Передачи мяча сверху двумя руками над собой

Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)

Правила игры в волейбол. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола

Технико-тактические действия и приемы игры: в футбол (мини-футбол)

Стойки игрока; перемещения в стойке приставными боком и спиной вперед.

Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема; удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель с места

Остановка катящегося мяча внутренней и наружной стороной стопы и подошвой

Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей ногой

Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом

Правила игры в футбол.

Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров; игры и игровые задания 1:1, 2:2, 3:3.

Технико-тактические действия и приемы игры: в бадминтон

Игровые стойки в бадминтоне, передвижения по площадке, общая физическая подготовка бадминтониста.

Атакующий удар «смеш». Тактика игры.

- **Плавание**

Изучается на теоретическом уровне

Имитация плавательных движений различными стилями плавания. Правила поведения на воде.

Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди. Упражнения по совершенствованию техники движений рук.

- **Национальные виды спорта.**

Национальная борьба (Кореи)

Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой

Стойки, захваты. Захват в стойке за пояс. Самоконтроль.

- **Легкая атлетика**

Беговые упражнения: *Бег на короткие дистанции:* высокий старт; бег с ускорением; бег по дистанции; финиширование; бег 30 м, бег 60 м; челночный бег; *Бег на средние дистанции:* бег в равномерном темпе (от 10 до 12 минут); бег с преодолением препятствий; *Кроссовая подготовка:* бег 1000 м; бег 2000 м

Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»

Метание малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, в коридор 5-6 м на дальность; в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м, с 4 -5 бросковых шагов; броски и ловля набивного мяча (2 кг) различными способами; метание набивного мяча(1 кг) на результат.

- **Лыжные гонки**

Передвижения на лыжах разными способами: попеременный двухшажный ход; одновременный бесшажный ход; передвижение на лыжах до 3 км. Подъемы, спуски, повороты, торможения: подъем «полуёлочкой»; «лесенкой»; спуски на лыжах; торможение «плугом»; поворот «переступанием». Преодоление перешагиванием небольших препятствий.

- **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелазание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижения в висах и упорах; полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения

Общefизическая 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)

9 класс

Физическая культура как область знаний.

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: комплекс ГТО и его возрастные ступени и виды испытаний; ознакомление с техникой выполнения нормативов

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Индивидуально-ориентированные здоровые сберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы

упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Лёгкая атлетика.

Инструктаж по ТБ. Низкий старт. Стартовый разгон. Эстафетный бег, барьерный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Прыжки в длину и высоту с разбега. Метание гранаты на дальность с места и с разбега. Развитие выносливости. Кроссовый бег. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег. Бег по пересеченной местности. Правила соревнований.

Спортивные игры.

Баскетбол.

Инструктаж по технике безопасности. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Броски в кольцо. Передача мяча. Учебная игра. Быстрый прорыв. Броски мяча после двух шагов. Ведение мяча с изменением скорости и направления движения. Позиционное нападение. Технический прием 2 шага. Правила соревнований. Жесты судей

Волейбол.

Инструктаж по технике Безопасности. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Учебная игра. Верхняя прямая подача и прием мяча. Прямой нападающий удар. Групповые упражнения в передаче и приеме мяча. Эстафеты. Правила соревнований. Жесты судей.

Спортивные игры. Футбол.

Передвижение игрока шагом и бегом, скрестным и приставными шагами, удар по неподвижному мячу внутренней стороны стопы, остановка катящегося мяча внутренней стороны стопы, удар по мячу средней частью. Учебная игра. Удар по мячу стоя на месте в парах, удары по мячу поочередно правой и левой ногами, стоя у щита; удары по мячу точно в цель; Удары по мячу в движении в ворота, передача мяча в парах, во время движения в одном направлении на расстоянии 8-10 друг от друга. Правила соревнований. Жесты судей.

Бадминтон.

Закрепление техники подач и ударов. Короткая и далёкая подачи. Короткие быстрые и далёкие удары, высокодалёкий удар. Атакующий удар «смеш». Удары справа и слева открытой и закрытой сторонами ракетки. Подставка. Сочетание перемещений и технических приёмов: подач и ударов. Общая физическая подготовка бадминтониста. Правила бадминтона, игра по правилам. Проведение и организация соревнований.

Тактика игры

Гимнастика с основами акробатики.

Техника безопасности. Повороты в движении. Перестроения. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Опорные прыжки. Прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием, согнув ноги. Упражнения и комбинации на перекладине. Акробатические упражнения и комбинации. Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь (мальчики). Длинный кувырок, стойка на голове. Стойки на голове. Лазание по канату в два приема, без помощи ног. Атлетическая гимнастика. Гимнастические комбинации на перекладине, брусках.

Плавание. Изучается на теоретическом уровне

ТБ на занятиях по плаванию. Прикладное и гигиеническое значение плавания. Влияние плавания на телосложение человека. Оказание первой помощи при утоплении. Самоконтроль при занятиях плаванием. Имитация плавания: кроль на груди, спине, брасс. Упражнение на развитие двигательных способностей и совершенствования техники плавания. Средства восстановления организма: бани, сауны, массаж, самомассаж

Национальные виды спорта. Спортивная борьба.

Правила ТБ. Виды спортивной борьбы. Правила поведения учащихся на занятиях борьбой. Гигиена борца. Элементы национальной борьбы «Корэш». Ведение учебной схватки. Упражнения без предметов, с набивными мячами.

Лыжная подготовка.

Инструктаж по технике безопасности. Техника попеременно-двухшажного хода. Подъема на лыжах «елочка», «полу елочка», «лесенка». Попеременно-двухшажный ход. Коньковый ход. Прохождение учебных дистанции. Развитие выносливости. Подъемы и спуски, торможение «плугом». Преодоление склонов и впадин. Прохождение сложно-пересеченной трассы с переходом с попеременных ходов на одновременные.

Прикладная физическая подготовка.

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.

Тематическое планирование

Тематическое планирование по учебному предмету «Физическая культура» составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию целевых приоритетов воспитания обучающихся ООО.

№	Вид программного материала	Количество часов				
		5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
1	Физическая культура как область знаний	В процессе урока				
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	В процессе урока				
3	Физическое совершенствование					
3.1	Легкая атлетика	16	12	21	20	13
3.2	Гимнастика с основами акробатики	9	18	14	16	12
3.3	Лыжная подготовка	15	12	14	18	12
3.4	Плавание	2	2	2	5	3
3.5	Спортивные игры					
3.5.1	Баскетбол	10	14	17	20	9
3.5.2	Волейбол	9	10	16	20	9
3.5.3	Бадминтон	5	2	5	3	3
3.5.4	Мини-футбол (футбол)	4	4	8	9	4
3.5.5	Упражнения культурно-этнической направленности Национальные виды спорта. Борьба (Корэш)		2	3	2	3
3.5.6	Итого	70	70	105	105	68