

2.2.2.18

Приложение
к ООП ООО, утвержденной приказом
директора МБОУ «Шадчинская СОШ»
№ 37 от 27 августа 2020 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

Принято на заседании педсовета
протокол №1 от 27 августа 2020 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 освоения обучающимися предмета «Физическая культура» в основной школе:

- 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 учётом 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 нём 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 учётом 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 освоения обучающимися предмета «Физическая культура» в основной школе:

- 1) Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 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 её 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) навыки смыслового чтения;
- 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 учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё 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);

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

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

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

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;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

Содержание учебного предмета:

5 класс

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 деятельность¹

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:² 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).

6 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры. Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена

В их становлении и развитии, цель и задачи Олимпийского движения, олимпийские идеалы

И символика. Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. История зарождения избранного вида спорта (гимнастики, лыжных гонок, баскетбола, футбола, волейбола). Современные правила соревнований по избранному виду спорта.

Базовые понятия физической культуры. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность занятий, доступность и индивидуализация в выборе величины физических нагрузок, непрерывность и постепенность повышения требований). Структура занятий по развитию физических качеств (подготовительная часть — разминка, основная часть — решение главных задач занятия, заключительная часть — восстановление организма) и особенности планирования их содержания, место занятий в режиме дня и недели. Физическая нагрузка как чередование физической работы и отдыха; ее регулирование по объему, продолжительности, интенсивности и интервалам отдыхам, Общая характеристика основных режимов нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий режимы).

Физическая культура человека. Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Способы

двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физических качеств (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств (по заданию учителя). Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Правила самостоятельного тестирования физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий и регулирование величины нагрузки в соответствии с заданными режимами (согласно плану индивидуальных занятий и показателям текущего самочувствия). Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений:

Развитие силы — прыжки с места в длину и высоту, отжимание в упоре лежа, наклоны вперед из положения, сидя, поднимание ног из положения виса;

Развитие быстроты — ловля падающей линейки, демпинги-тест, бег с максимальной скоростью;

Развитие выносливости — бег по контрольной дистанции, 6-минутный бег;

Развитие координации движений — бросок малого мяча в подвижную мишень, удерживание тела в статическом положении стоя на одной ноге, передвижение ходьбой и бегом по гимнастическому бревну;

Развитие гибкости — наклон вперед, маховые движения ногами вперед, назад, в сторону, выкрутят рук с гимнастической палкой назад и вперед.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: ходьба строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.

Кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекал «вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке.

Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла (мальчики); прыжок ноги врозь через гимнастического козла (девочки).

Передвижение по гимнастическому бревну (девочки): поворот на носках в полу присед, выход в равновесие на одной, полу шпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек.

Упражнения на невысокой перекладине (мальчики): подъём упор с прыжка, перемахни левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках.

Упражнения на брусьях: наскок в упор и ходьба на руках; размахивание в упоре; соскок вперед с опорой на жердь (мальчики); наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом с опорой на жердь (девочки).

Ритмическая гимнастика (девочки): простейшие композиции, включающие стилизованные общеразвивающие упражнения и элементы хореографии (прыжок выпрямившись, скачок, закрытый и открытый прыжки).

Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема (мальчики); лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали (девочки). Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок с приземлением в определенное место.

Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (60 м и 100 м). Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся с разной скоростью и летящему по разной траектории баскетбольному мячу).

Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки. Одновременный одношажный ход. Передвижения с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом. Торможение «упором». Преодоление небольших трамплинов (30—50 см высотой) в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры.

Баскетбол. Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола; ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону, стоя на месте. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки. Игра «Лапта». Правила игры в «Лапту» Удары по мячу: снизу, сверху, сбоку с собственного подбрасывания. Удары по мячу с

набрасыванием партнёром. Ускорения и пробежки. Ловля мяча с подачи. Опаливании (метание по движущей цели). Игры: «В четыре стойки», игра «Лапта» эстафеты, «Пробежки под обстрелом». Упражнения общей физической подготовки

7 класс

Основы знаний

История физической культуры, избранных видов спорта

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Основные виды спорта входящий в программу олимпийских игр. Олимпийские игры в Москве и в Сочи. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Физическая культура человека. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека.

Организация и проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Причины появления ошибок в технике движений и способы их предупреждения. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Ведение дневника самонаблюдения.

Физкультурно-оздоровительная деятельность: упражнения для коррекции фигуры, упражнения для профилактики нарушений зрения, упражнения для профилактики нарушений осанки,

Правила спортивных игр: бадминтона, баскетбола, волейбола, футбола

Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Лёгкая атлетика

Низкий старт от 30 до 60 м, стартовый разбег, финиширование на коротких, средних дистанциях.

Разновидности бега и ходьбы. Бег с преодолением препятствий. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м

Бег на результат 60 м.

Бег по дистанции.

Бег на средней дистанции 1000 м.

Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега (способом «прогнувшись», тройной прыжок)

Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание», совершенствование техники прыжка

Метание теннисного мяча по движущейся мишени

Метание малого мяча весом 150 г. на дальность с места и с 4-5 бросковых шагов.

Бросок набивного мяча весом 2 кг двумя руками и ловля мяча двумя руками после броска партнёра

Кроссовый бег, бег в равномерном темпе до 20 мин (М), до 15 мин (Д)

Эстафеты, старты из различных исходных положений, минутный бег

Баскетбол. Основные правила игры в баскетбол

Разновидности перемещений: ходьбой, бегом, прыжками, с ускорением и остановками.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка двумя шагами и прыжком, поворот, ускорение)

Ловля мяча после отскока от пола

Ведение мяча с изменением направления движения. Ведение с пассивным сопротивлением защитника.

Броски одной и двумя руками с места и в движении, бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения, бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения, бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке, бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке

Перехват мяча.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков

Технико-тактические действия баскетболистов

Игра по правилам баскетбола и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3 или 5:5

Волейбол. Основные правила игры в волейбол

Стойки, разновидности перемещений в стойке: ходьбой, бегом, скачком, прыжками.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижения (перемещения в стойке, остановка, ускорение)

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд, через сетку

Подача мяча(Нижняя боковая подача. Верхняя прямая подача)

Совершенствование психомоторных способностей

Приём и передача мяча. Передача мяча в разные зоны площадки соперника

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром

Комбинации из освоенных элементов техники игры: приём, передача, удар

Игра по упрощённым правилам мини-волейбола

Развитие физических качеств: силы, координации, выносливости

Гимнастика

Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»

Общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении, упражнения в парах

Общеразвивающие упражнения с предметами. Мальчики с набивным мячом, гантелями. Девочки с обручем, большим мячом, палками.

Комплекс упражнений ритмической гимнастики.

Освоение и совершенствование висов и упоров на гимнастических снарядах: брусьях и перекладине

Мальчики

Подъём переворотом в упор толчком двумя, передвижение в висе, махом назад соскок

Девочки

Махом одной толчком другой подъём переворотом.

Опорный прыжок через козла (Мальчики козёл в ширину, высота 100-115 см, Девочки козёл в ширину, высота 105-110 см)

Освоение акробатических упражнений. Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами.

Элементы техники национальных видов спорта.

Девочки: кувырок назад в полушпагат.

Упражнения в равновесии на бревне и лазанье по гимнастической лесенке на различную высоту

Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча

Развитие физических качеств: силы, гибкости, координации, скоростно-силовых

Футбол. Основные правила игры в футбол

Перемещения в стойке разными способами. Старты из различных положений.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения)

Ведение мяча по прямой с изменением скорости и направления движения. Ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой. Ведение мяча змейкой

Удары по воротам верхом и низом на точность, попадания мячом в цель. Удар с разбега по катящемуся мячу.

Комбинации из освоенных элементов техники: ведение мяча, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам

Позиционное нападение с изменением позиций игроков

Передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние

Тактические действия. Игра по упрощённым правилам футбола на площадках разных размеров

Лыжная подготовка

Способы передвижения: одновременный одношажный, коньковый ход

Подъём в гору скользящим шагом.

Преодоление небольших трамплинов и естественных препятствий на лыжах

Торможение «плугом», «упором»
Повороты на месте махом и в движении переступанием
Лыжные гонки на 2-3 км свободным стилем
Прохождение тренировочных дистанций 4 км с разной скоростью разными способами передвижения
Оказание первой помощи при обморожении и травмах

Плавание

Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс

Прикладное и гигиеническое значение плавания

Старты, повороты, ныряние, способы плавания: брасс, кроль на груди, кроль на спине (имитации) на суше.

Специальные имитационные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, браса

Упражнение на развитие двигательных способностей и совершенствования техники плавания

Туризм

Преодоление туристической полосы искусственных препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазания, передвижения на руках в висе и упоре

Основы ориентирования на местности, определение азимута

Бадминтон

Закрепление техники подач и ударов

Короткая и далёкая подачи

Короткие быстрые и далёкие удары, высокодалёкий удар

Удары справа и слева открытой и закрытой сторонами ракетки

Подставка, перевод

Сочетание перемещений и технических приёмов: подач и ударов

Общая физическая и тактическая подготовка бадминтониста

Правила бадминтона, игра по правилам, одиночная и парная игра

Проведение и организация соревнований

Тактика игры

Подвижные игры с элементами легкой атлетики, баскетбола, волейбола, лыжных гонок

Сюжетно-образные народные игры, игры с элементами национальных видов спорта

Овладение организаторскими способностями

Развитие физических качеств: быстроты, силы, координации, гибкости, игровой выносливости

8 класс

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Олимпийские игры. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек.

Способы закаливания организма. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов.

Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Простейшие элементы самомассажа. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма.

Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

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).

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, лазанья и перелазанья, передвижения в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по 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 физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации

Спортивно- оздоровительная деятельность.

Знания о спортивно-оздоровительной деятельности(в течение уроков). Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки. Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с Физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения.

Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы развития и тестирования. Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки, Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Судейство спортивных соревнований. (на примере одного из видов спорта)

Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью.

Единоборства: выполнять элементы техники национальной борьбы

Гимнастика. Акробатические упражнения и комбинации – девочки: кувырок вперед (назад) в группировке, вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180°; стойка на лопатках, перекаат вперед в упор присев; мальчики: кувырок вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180°, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок через плечо из стойки на лопатках; кувырок вперед и перекаат вперед в упор присев; стойка на голове и руках согнувшись
Опорные прыжки – девочки: прыжок в упор присев и соскок; мальчики: прыжок через гимнастического козла ноги врозь; Лазанье по канату – мальчики: способом в три приема;

Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Гимнастическое бревно – девочки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны; передвижения приставными шагами (левым и правым боком); танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках;

Гимнастическая перекладина (низкая) – мальчики: из виса стоя прыжком упор, перемах левой (правой) вперед, назад, опускание в вис лежа на согнутых руках;

Гимнастические брусья (параллельные) – мальчики: наскок в упор, хождение на руках и размахивания в упоре, соскок (махом вперед) углом с опорой о жердь;

Гимнастические брусья (разной высоты) – девочки: наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом на 90° с опорой о жердь; махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь;

Легкая атлетика. Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»). Прыжки (в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись»; в высоту с разбега способом «перешагивание»).

Метания малого мяча: на дальность с разбега, из положения сидя, стоя на колене, лежа на спине; по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега.

Лыжная подготовка. Передвижение лыжными ходами (попеременным двушажным; одновременным бесшажным; одновременным двушажным). Повороты на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»), при спусках («упором», «полуплугом»). Подъемы («полуелочкой»; «елочкой») и торможение («плугом»; «упором»), спуски в низкой и основной стойке (по прямой и наискось). Прохождение дистанции до 5 км.

Плавание. Имитационные движения для освоения техники плавания способами кроль на груди и спине, брасс, на спине, боку и с грузом в руке. Специальные упражнения на суше.

Спортивные игры. Мини –баскетбол(Баскетбол): специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с об беганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя прием и передача мяча стоя на месте и в движении); групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.

Мини-футбол (футбол): специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча (по прямой, «змейкой», с об беганием лежащих и стоящих предметов); удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча); остановка катящегося мяча; приземление летящего мяча; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Развитие физических качеств. Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости,

координации, гибкости и ловкости.

Подвижные игры и эстафеты.

Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи).

9 класс

Основы физической культуры и здорового образа жизни

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.

Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

*Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности*¹. Правила соревнований по одному из базовых видов спорта.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминутки), элементы релаксации и аутотренинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдение за пульсовым режимом при выполнении физических упражнений.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Спортивно-оздоровительная деятельность. Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, *перевороты*).

Гимнастические упражнения и комбинации 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, танцевальные движения.

Легкая атлетика: *спортивная ходьба*, бег на короткие, средние и длинные дистанции, *барьерный*, эстафетный икроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, *футболе*, мини-футболе. Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.

Элементы техники национальных видов спорта.

Легкая атлетика. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. *Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением.* Спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину с места, *прыжки* (в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись»); в высоту с разбега способом «перешагивание»). Метания малого мяча: на дальность с разбега, по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега. Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Бег 30 и 60 м. на результат Челночный бег 3x10 м. Развитие выносливости: 6-ти минутный бег. Бег на 2000 м. (м.) Бег в равномерном темпе до 20 минут.

Гимнастика с элементами акробатики. Правила ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения, ОРУ в движении. Совершенствование упоров и висов - мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок; девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь. Комбинации ОРУ без предметов и с предметами. Акробатические упражнения-*Мальчики:* кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. *Девочки:* кувырок назад в полушпагат. Акробатические комбинации два кувырка вперед слитно, кувырок назад в стойку на лопатках (м.); мост из положения стоя без помощи и с помощью (д.) Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Упражнения на гимнастической стенке, бревне, скамейке, снарядах, с набивным мячом. Опорный прыжок способом «согнув ноги», прыжок боком с поворотом на 90° через козла в ширину высотой 100-115 см. (м.) и опорный прыжок ноги врозь через козла в ширину, высота 100-115 см. (дев). ОРУ на гибкость. Лазание по канату. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Лазание по канату в два приёма. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения

Лыжная подготовка. техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант), переход с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход. Спуски с горы в низкой и основной стойке и подъёмы в гору «ёлочкой», «лесенкой», «полуёлочкой». Поворот на месте махом. Повороты переступанием. Преодоление подъемов, препятствий небольших трамплинов. Перешагивание на лыжах небольших препятствий. Торможение и поворот «плугом», «упором» при спуске с горы. Прохождение дистанции до 4 км. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка» и др. Прохождение дистанции 3 км. на результат

Спортивные игры (волейбол). Спортивные игры (волейбол): «Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по волейболу. Передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи»

Стойка и передвижения игрока. Нижняя и верхняя прямая подача, прием и передача мяча стоя на месте и в движении. Верхняя передача в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Передача в тройках после

перемещения. Нападающий удар в тройках в парах, через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения и групповые, индивидуальные тактические действия. Комбинации из освоенных элементов (приём-передача-удар). Учебная двусторонняя игра по упрощенным правилам игры в волейбол.

Плавание. Техника безопасности при занятиях плаванием в бассейне и в открытых водоемах. Значение занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей. СПУ и ОРУ и подводные упражнения на суше.

Бадминтон. Правила игры в бадминтон. Стойка игрока, техника подачи. Подача и прием волана. Учебная игра в парах.

Элементы единоборств. Техника безопасности при занятиях единоборствами. Овладение приемами страховки, подвижные игры с элементами единоборств. Захваты и освобождение от захватов. Основные средства защиты и самообороны. Элементы техники национальных видов спорта. Учебная схватка по одному из видов единоборств.

Спортивные игры (баскетбол). Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по баскетболу. Баскетбол – передача мяча, ведение мяча, бросок в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча разными способами на месте. Варианты ловли и передачи мяча в движении. Ведение мяча с сопротивлением в движении. Броски по кольцу со штрафной, с трёх очковой линии. Личная защита. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Развитие координационных способностей. Бросок от груди с дальней дистанции. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. Штрафной бросок. Бросок одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Передачи мяча разными способами в движении в тройках, с сопротивлением. Индивидуальные и командные тактические действия в нападении. Учебная игра в баскетбол с использованием изученных ранее комбинаций

Спортивные игры (футбол, мини-футбол). Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу. Передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Специальные упражнения и технические действия без мяча. Ведение мяча по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов. Удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча). Остановка катящегося мяча, приземление летящего мяча. Совершенствование технических приёмов и командно-тактических действий. Игра по правилам.

Тематическое планирование
5 класс

№ п/п	Название раздела	Краткое содержание	Количество часов
-------	------------------	--------------------	------------------

	Базовая часть		
1	Основы знаний	<p>Олимпийские игры древности.</p> <p>Физическое развитие человека.(Основные показатели физического развития, Как формировать осанку, Физическая культура человека: (Режим дня, его основное содержание и правила планирования.</p> <p>Утренняя гимнастика.Закаливание. Физкультминутки и физкультпаузы в течении учебных занятий</p> <p>Организация и проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>Подготовка к занятиям физической культурой. Составление комплексов упражнений оздоровительной гимнастики.</p> <p>Как оценивать эффективность занятий физическими упражнениями. (Самонаблюдение и самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом).</p> <p>Виды двигательной деятельности (Развитие гибкости, координации движений, быстроты, силы и выносливости).</p>	В процессе урока
2	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</p> <p>Лёгкая атлетика</p>	<p>Беговые упражнения:</p> <p>Высокий старт, стартовое ускорение, финиширование</p> <p>Бег на длинные дистанции, бег на короткие дистанции</p> <p>Спринтерский бег</p> <p>Кроссовый бег</p> <p>Бег на учебные дистанции (протяжность дистанции регулируется учителем или учеником).</p> <p>Бег с преодолением препятствий</p> <p>Прыжковые упражнения:</p> <p>Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»</p> <p>Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание»</p> <p>Специальные прыжковые и беговые упражнения</p> <p>Метательные упражнения:</p> <p>Метание малого мяча весом 150 гр. на дальность,</p> <p>Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную цель</p> <p>Разновидности физкультурно-оздоровительной деятельности:</p> <p>Развитие физических качеств: силы, координации, выносливости, гибкости, быстроты</p> <p>Туристический поход.</p>	16
3	Баскетбол	Разновидности перемещения:	10

		<p>Стойки игрока, перемещения шагом бегом, скачком Остановки двумя шагами и прыжком Повороты без мяча и с мячом нга месте и в движении Разновидности ведение мяча: Ведение на месте, шагом, бегом Ведение мяча в разных стойках с изменением направления и скорости движения Эстафеты, игры с элементами ведения мяча Разновидности ловли и передачи мяча: Передача мяча двумя руками от груди Передачи мяча одной рукой от плеча, снизу, сбоку Передача мяча с отскока от пола Передача мяча при встречном движении Разновидности бросков: Бросок мяча двумя руками от груди с места Бросок одной рукой от головы в движении Штрафной бросок, бросок в кольцо с разной дистанции. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника Разновидности владения мячом: Вырывание и выбивание мяча Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола Разновидности физкультурно-оздоровительной деятельности: Развитие физических качеств: силы, координации, выносливости, быстроты</p>	
4	Волейбол	<p>Разновидности перемещений: Стойки и перемещения в стойке шагом, бегом, скачком, приставным шагом Комбинации из освоенных элементов техники передвижения (перемещения в стойке, остановка, ускорение) Разновидности передачи: Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд Приём и передача мяча сверху двумя руками над собой, через сетку</p>	9

		<p>Приём и передача мяча снизу Разновидности подачи: Нижняя прямая подача с 3м Разновидности владения мячом: Комбинации из освоенных элементов техники игры Игра «пионербол с элементами волейбола (переходы, расстановка) Игра по упрощённым правилам мини-волейбола Разновидности физкультурно-оздоровительной деятельности: Развитие физических качеств: силы, координации, гибкости и быстроты</p>	
5	Гимнастика	<p>Строевые упражнения Организуемые команды и приёмы (перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением в движении) Общеразвивающие упражнения Упражнения без предметов и с предметами Упражнения ритмической гимнастики, выполняемые под музыкальное сопровождение Упражнения и комбинации в висах и упорах: Упражнения на гимнастической перекладине <u>Мальчики</u> Висы согнувшись и прогнувшись: подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе <u>Девочки</u> Смешанные висы, подтягивание из виса лёжа Опорный прыжок: Опорный прыжок: вскок в упор присев, соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100 см) Акробатические упражнения и комбинации: Кувырок вперёд и назад в группировке в упор присев; стойка на лопатках Простейшие акробатические комбинации из 3-4 освоенных элементов акробатики Упражнения в равновесии: Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, повороты стоя на месте прыжком. Помощь, страховка, обязанности командиров отделения Разновидности физкультурно-оздоровительной деятельности:</p>	9

		Развитие физических качеств: силы, координации, гибкости	
6	Футбол, мини-футбол	<p>Разновидности ведения мяча:</p> <p>Ведение мяча по прямой внешней стороной стопы</p> <p>Ведение мяча с изменением направления движения внутренней частью стопы</p> <p>Разновидности ударов</p> <p>Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы</p> <p>Удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы</p> <p>Разновидности остановок:</p> <p>Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы</p> <p>Остановка мяча подошвой</p> <p>Комбинация из освоенных технических игровых действий, перемещений и владения мячом</p> <p>Игра по упрощённым правилам футбола, мини-футбола</p> <p>Разновидности физкультурно-оздоровительной деятельности:</p> <p>Развитие физических качеств: выносливости, координации, гибкости, быстроты</p>	4
7	Лыжная подготовка	<p>Разновидности передвижения:</p> <p>Попеременный двухшажный ход (ПДХ), одновременно одношажный ход (ООХ), одновременный бесшажный ход (ОБХ);</p> <p>Коньковый ход</p> <p>Разновидности преодоления подъёмов:</p> <p>Подъём «полуёлочкой»</p> <p>Подъём «лесенкой»</p> <p>Разновидности преодоления спусков:</p> <p>Спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверхности,</p> <p>Спуск с преодолением бугров и впадин</p> <p>Разновидности торможения:</p> <p>Торможение «плугом»</p> <p>Разновидности прохождения поворотов:</p> <p>Повороты переступанием на месте и в движении</p> <p>Лыжные гонки на 1,5 км свободным стилем</p> <p>Равномерное передвижение до 3 км с применением изученных лыжных ходов</p> <p>Разновидности физкультурно-оздоровительной деятельности, туристический поход на лыжах.</p>	14

		Развитие физических качеств: выносливости, координации, гибкости, быстроты, силы	
8	Нормативы	Выполнение тестовых нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	2
	Вариативная часть		
9	Бадминтон	<p>Терминология бадминтона</p> <p>Хват бадминтонной ракетки</p> <p>Стойки и перемещения</p> <p>Короткая и далёкая подачи</p> <p>Короткие быстрые и далёкие удары, высокодалёкий удар</p> <p>Атакующий удар «смеш»</p> <p>Удары справа и слева открытой и закрытой сторонами ракетки</p> <p>Сочетание перемещений и технических приёмов: подач и ударов</p> <p>Общая физическая подготовка бадминтониста</p> <p>Правила бадминтона, игра по правилам</p>	5
10	Подвижные игры	<p>с элементами легкой атлетики, баскетбола, волейбола, лыжных гонок</p> <p>Овладение организаторскими способностями</p> <p>Развитие физических качеств: быстроты, силы, координации, гибкости, игровой выносливости</p>	в процессе урока
ИТОГО			70

6 класс

№п/п	Название раздела	Краткое содержание	Количество часов
------	------------------	--------------------	------------------

	Базовая часть		
1	Основы знаний	Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена В их становлении и развитии, цель и задачи Олимпийского движения, олимпийские идеалы И символика. Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх.	8
		Знания о физической культуре. Олимпийское движение в России. Олимпийские игры в Москве и в Сочи	
2	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.	1
3	Физическая подготовка и физические качества	Что такое физическая подготовка. Влияние физической подготовки на укрепление здоровья	1
		Основные правила развития физических качеств. Интенсивность нагрузки. Режим нагрузки. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств	1
4	Физическая культура человека.	Физическая культура человека. Закаливание, Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека	1
		Организация и планирование самостоятельных занятий физической подготовкой	1
		Организация и проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями. Организация досуга средствами ФК. Оценка техники движения. Причины появления ошибок в технике движений и способы их предупреждать	1
		Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физических качеств (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).	1
		Оценка физической подготовленности. Показатели физической подготовленности учащегося 6 класса	1

		Оценка эффективности занятий физической подготовкой. План занятия. Самонаблюдение во время занятия	1
5	Спортивно-оздоровительная деятельность	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: ходьба строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.	в процессе урока
6	Гимнастика с элементами акробатики. Снарядная гимнастика	Кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекаат «вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке	4
		Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла (мальчики); прыжок ноги врозь через гимнастического козла (девочки).	2
		Передвижение по гимнастическому бревну (девочки): поворот на носках в полу присед, выход в равновесие на одной, полу шпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек.	1
		Упражнения на невысокой перекладине (мальчики): подъём в упор с прыжка, перемахни левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках.	
		Упражнения на брусьях: наскок в упор и ходьба на руках; размахивание в упоре; соскок вперед с опорой на жердь (мальчики); наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом с опорой на жердь (девочки).	2
		Ритмическая гимнастика (девочки): простейшие композиции, включающие стилизованные общеразвивающие упражнения и элементы хореографии (прыжок выпрямившись, скачок, закрытый и открытый прыжки).	1
7	Прикладные упражнения:	Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема (мальчики); лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали (девочки). Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок с приземлением в определенное место.	3
9	Легкая атлетика	Легкая атлетика. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (60 м и 100 м). Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся с разной скоростью и летящему по разной траектории баскетбольному мячу). Упражнения общей физической подготовки.	14

10	Лыжные гонки	Лыжные гонки. Одновременный одношажный ход. Передвижения с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом. Торможение «упором». Преодоление небольших трамплинов (30—50 см высотой) в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения общей физической подготовки. Туристический поход на лыжах.	12
11	Баскетбол	Баскетбол. Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола; ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.	10
12	Волейбол	Волейбол. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону, стоя на месте. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки Игра «Лапта». Правила игры в «Лапту» Удары по мячу: снизу, сверху, сбоку с собственного подбрасывания. Удары по мячу с набрасыванием партнёром. Ускорения и пробежки. Ловля мяча с подачи. Опаливании (метание по движущей цели). Игры: «В четыре стойки», игра «Лапта» эстафеты, «Пробежки под обстрелом». Упражнения общей физической подготовки	7
ИТОГО			70

7 класс

№п/п	Название раздела	Краткое содержание	Количество часов
		Базовая часть	

1	Основы знаний	<p>Олимпийское движение в России. Выдающиеся спортсмены СССР и Росси. Основные виды спорта входящий в программу олимпийских игр. Олимпийские игры в Москве и в Сочи.</p> <p>Техническая подготовка.</p> <p>Физическая культура человека.</p> <p>Организация и проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями</p> <p>Оценка техники движений</p> <p>Оценка эффективности физкультурно- оздоровительной деятельностью</p> <p>Ведение дневника самонаблюдения</p> <p>Виды двигательной деятельности: физкультурно-оздоровительная деятельность, спортивно-оздоровительная деятельность</p> <p>Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений</p> <p>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).</p>	в процессе урока
2	Лёгкая атлетика	<p>Низкий старт от 30 до 60 м, стартовый разбег, финиширование на коротких, средних дистанциях.</p> <p>Разновидности бега и ходьбы. Бег с преодолением препятствий. Бег с ускорением от 40 до 60 м.</p> <p>Скоростной бег до 60 м</p> <p>Бег на результат 60 м.</p> <p>Бег по дистанции.</p> <p>Бег на средней дистанции 1000 м.</p> <p>Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега (способом «прогнувшись», тройной прыжок)</p> <p>Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание», совершенствование техники прыжка</p> <p>Метание теннисного мяча по движущейся мишени</p> <p>Метание малого мяча весом 150 г. на дальность с места и с 4-5 бросковых шагов.</p> <p>Бросок набивного мяча весом 2 кг двумя руками и ловля мяча двумя руками после броска партнёра</p> <p>Кроссовый бег, бег в равномерном темпе до 20 мин (М), до 15 мин (Д)</p> <p>Эстафеты, старты из различных исходных положений, минутный бег</p> <p>Туристический поход.</p>	18
3	Баскетбол.	<p>Основные правила игры в баскетбол</p> <p>Разновидности перемещений: ходьбой, бегом, прыжками, с ускорением и остановками.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка двумя шагами и прыжком, поворот, ускорение)</p>	18

		<p>Ловля мяча после отскока от пола</p> <p>Ведение мяча с изменением направления движения. Ведение с пассивным сопротивлением защитника.</p> <p>Броски одной и двумя руками с места и в движении, бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения, бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения, бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке, бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке</p> <p>Перехват мяча.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</p> <p>Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков</p> <p>Технико-тактические действия баскетболистов</p> <p>Игра по правилам баскетбола и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3 или 5:5</p>	
4	Волейбол.	<p>Основные правила игры в волейбол</p> <p>Стойки, разновидности перемещений в стойке: ходьбой, бегом, скачком, прыжками.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижения (перемещения в стойке, остановка, ускорение)</p> <p>Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд, через сетку</p> <p>Подача мяча(Нижняя боковая подача. Верхняя прямая подача)</p> <p>Совершенствование психомоторных способностей</p> <p>Приём и передача мяча. Передача мяча в разные зоны площадки соперника</p> <p>Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники игры: приём, передача, удар</p> <p>Игра по упрощённым правилам мини-волейбола</p> <p>Развитие физических качеств: силы, координации, выносливости</p>	15
5	Гимнастика	<p>Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении, упражнения в парах</p> <p>Общеразвивающие упражнения с предметами. Мальчики с набивным мячом, гантелями. Девочки с обручем, большим мячом, палками.</p> <p>Комплекс упражнений ритмической гимнастики.</p> <p>Освоение и совершенствование висов и упоров на гимнастических снарядах: брусках и перекладине</p> <p><u>Мальчики</u></p> <p>Подъём переворотом в упор толчком двумя, передвижение в висе, махом назад соскок</p> <p><u>Девочки</u></p>	9

		<p>Махом одной толчком другой подъём переворотом.</p> <p>Опорный прыжок через козла (Мальчики козёл в ширину, высота 100-115 см, Девочки козёл в ширину, высота 105-110 см)</p> <p>Освоение акробатических упражнений. Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами.</p> <p>Элементы техники национальных видов спорта.</p> <p>Девочки: кувырок назад в полушпагат.</p> <p>Упражнения в равновесии на бревне и лазанье по гимнастической лесенке на различную высоту</p> <p>Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча</p> <p>Развитие физических качеств: силы, гибкости, координации, скоростно-силовых</p>	
6	Футбол.	<p>Основные правила игры в футбол</p> <p>Перемещения в стойке разными способами. Старты из различных положений.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения)</p> <p>Ведение мяча по прямой с изменением скорости и направления движения. Ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой. Ведение мяча змейкой</p> <p>Удары по воротам верхом и низом на точность, попадания мячом в цель. Удар с разбега по катящемуся мячу.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники: ведение мяча, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам</p> <p>Позиционное нападение с изменением позиций игроков</p> <p>Передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние</p> <p>Тактические действия. Игра по упрощённым правилам футбола на площадках разных размеров</p>	6
7	Лыжная подготовка	<p>Способы передвижения: одновременный одношажный, коньковый ход</p> <p>Подъём в гору скользящим шагом.</p> <p>Преодоление небольших трамплинов и естественных препятствий на лыжах</p> <p>Торможение «плугом», «упором»</p> <p>Повороты на месте махом и в движении переступанием</p> <p>Лыжные гонки на 2-3 км свободным стилем</p> <p>Прохождение тренировочных дистанций 4 км с разной скоростью разными способами передвижения</p>	9

		Оказание первой помощи при обморожении и травмах	
8	Плавание	Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс Прикладное и гигиеническое значение плавания Старты, повороты, ныряние, способы плавания: брасс, кроль на груди, кроль на спине Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, браса Упражнение на развитие двигательных способностей и совершенствования техники плавания	3
9	Туризм	Преодоление туристической полосы искусственных препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазания, передвижения на руках в висе и упоре Основы ориентирования на местности, определение азимута	3
		Вариативная часть	
10	Бадминтон	Закрепление техники подач и ударов Короткая и далёкая подачи Короткие быстрые и далёкие удары, высокодалёкий удар Удары справа и слева открытой и закрытой сторонами ракетки Подставка, перевод Сочетание перемещений и технических приёмов: подач и ударов Общая физическая и тактическая подготовка бадминтониста Правила бадминтона, игра по правилам, одиночная и парная игра Проведение и организация соревнований Тактика игры	11
11	Подвижные игры	с элементами легкой атлетики, баскетбола, волейбола, лыжных гонок Сюжетно-образные народные игры, игры с элементами национальных видов спорта Овладение организаторскими способностями Развитие физических качеств: быстроты, силы, координации, гибкости, игровой выносливости	
ИТОГО			

8 класс

	Название раздела	Краткое содержание	Количество часов
1	Спортивно-	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности(в течение уроков). Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Понятие общей и специальной	В процессе

	оздоровительная деятельность.	<p>физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки. Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с Физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения.</p> <p>Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы развития и тестирования. Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки,</p> <p>Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.</p>	урока
2	Единоборства:	выполнять элементы техники национальной борьбы	2
3	Развитие физических качеств	Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты.	В процессе урока
4	Гимнастика.	Акробатические упражнения и комбинации – девочки: кувырок вперед (назад) в группировке, вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180°; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев; мальчики: кувырок вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180°, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок через плечо из стойки на лопатках; кувырок вперед и перекат вперед в упор присев; стойка на голове и руках согнувшись	7
5	Опорные прыжки	– девочки: прыжок в упор присев и соскок; мальчики: прыжок через гимнастического козла ноги врозь; Лазанье по канату – мальчики: способом в три приема	2
6	Снарядная гимнастика	<p>Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Гимнастическое бревно – девочки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны; передвижения приставными шагами (левым и правым боком); танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; Гимнастическая перекладина (низкая) – мальчики: из виса стоя прыжком упор, перемах левой (правой) вперед, назад, опускание в вис лежа на согнутых руках;</p> <p>Гимнастические брусья (параллельные) – мальчики: наскок в упор, хождение на руках и размахивания в упоре, соскок (махом вперед) углом с опорой о жердь;</p> <p>Гимнастические брусья (разной высоты) – девочки: наскок в упор на нижнюю жердь, махом</p>	7

		назад соскок с поворотом на 90° с опорой о жердь; махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь	
7	Легкая атлетика.	Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»). Прыжки (в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись»; в высоту с разбега способом «перешагивание»). Метания малого мяча: на дальность с разбега, из положения сидя, стоя на колене, лежа на спине; по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега.	18
8	Лыжная подготовка	Лыжная подготовка. Передвижение лыжными ходами (попеременным двушажным; одновременным бесшажным; одновременным двушажным). Повороты на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»), при спусках («упором», «полуплугом»). Подъемы («полулелочкой»; «елочкой») и торможение («плугом»; «упором»), спуски в низкой и основной стойке (по прямой и наискось). Прохождение дистанции до 5 км.	15
9	Спортивные игры (волейбол)	специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя прием и передача мяча стоя на месте и в движении; групповые и индивидуальные тактические Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи)	18
10	Плавание	Имитационные движения для освоения техники плавания способами кроль на груди и спине, брасс, на спине, боку и с грузом в руке. Специальные упражнения на суше.	5
11	Спортивные игры (бадминтон)	Правило игры, хват ракетки, подачи	3
12	Спортивные игры (баскетбол)	специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с об беганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам. Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи)	19

13	Спортивные игры (футбол, мини-футбол)	специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча (по прямой, «змейкой», с об беганием лежащих и стоящих предметов); удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча); остановка катящегося мяча; приземление летящего мяча; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам. Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи).	9
ИТОГО			105

9 класс

	Название раздела	Краткое содержание	Количество часов
1	Основы физической культуры и здорового образа жизни	Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности ¹ . Правила соревнований по одному из базовых видов спорта.	В процессе урока
2	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. Комплексы упражнений для развития	В процессе урока

		<p>основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. Основы туристской подготовки. Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдение за пульсовым режимом при выполнении физических упражнений.</p> <p>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	
3	Спортивно-оздоровительная деятельность	<p>Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).</p> <p>Гимнастические упражнения и комбинации 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, танцевальные движения.</p> <p>Легкая атлетика: спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.</p> <p>Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений. Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе. Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.</p> <p>Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.</p> <p>Элементы техники национальных видов спорта.</p>	В процессе урока
4	Легкая атлетика	<p>Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением. Спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину с места, прыжки (в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись»; в высоту с разбега способом «перешагивание»). Метания малого мяча: на дальность с разбега, по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега. Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Бег 30 и 60 м. на результат Челночный бег 3x10 м. Развитие выносливости: 6-ти минутный бег.</p>	15

		Бег на 2000 м. (м.) Бег в равномерном темпе до 20 минут.	
5	Гимнастика с элементами акробатики	<p>Правила ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения, ОРУ в движении. Совершенствование упоров и висов - мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок; девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь. Комбинации ОРУ без предметов и с предметами. Акробатические упражнения- Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат. Акробатические комбинации два кувырка вперед слитно, кувырок назад в стойку на лопатках (м.); мост из положения стоя без помощи и с помощью (д.) Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Упражнения на гимнастической стенке, бревне, скамейке, снарядах, с набивным мячом. Опорный прыжок способом «согнув ноги», прыжок боком с поворотом на 90* через козла в ширину высотой 100-115 см. (м.) и опорный прыжок ноги врозь через козла в ширину, высота 100-115 см. (дев). ОРУ на гибкость. Лазание по канату. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Лазание по канату в два приёма. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения</p>	12
6	Лыжная подготовка	<p>Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант), переход с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход. Спуски с горы в низкой и основной стойке и подъёмы в гору «ёлочкой», «лесенкой», «полуёлочкой». Поворот на месте махом. Повороты переступанием. Преодоление подъемов, препятствий небольших трамплинов. Перешагивание на лыжах небольших препятствий. Торможение и поворот «плугом», «упором» при спуске с горы. Прохождение дистанции до 4 км. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка» и др. Прохождение дистанции 3 км. на результат.</p>	12
7	Спортивные игры	<p>Спортивные игры (волейбол): «Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по волейболу. Передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после</p>	9

	(волейбол)	подачи»Стойка и передвижения игрока. Нижняя и верхняя прямая подача, прием и передача мяча стоя на месте и в движении. Верхняя передача в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Передача в тройках после перемещения. Нападающий удар в тройках в парах, через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения и групповые, индивидуальные тактические действия. Комбинации из освоенных элементов (приём-передача-удар). Учебная двусторонняя игра по упрощенным правилам игры в волейбол.	
8	Плавание	Техника безопасности при занятиях плаванием в бассейне и в открытых водоемах. Значение занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей. СПУ и ОРУ и подводящие упражнения на суше. Стартовый прыжок и повороты на дистанции. Плавание брассом отрезков 25-50 м. по 2-6 раз; кроль на груди, кроль на спине отрезков 100-150 м. по 3-4 раза; плавание на боку. Нырание в длину. Плавание вольным стилем до 25 м. на результат.	3
9	Бадминтон	Правила игры в бадминтон. Стойка игрока, техника подачи. подача и прием волана. Учебная игра в парах.	3
10	Элементы единоборств	Техника безопасности при занятиях единоборствами. Овладение приемами страховки, подвижные игры с элементами единоборств. Захваты и освобождение от захватов. Основные средства защиты и самообороны. Элементы техники национальных видов спорта. Учебная схватка по одному из видов единоборств.	3
11	Спортивные игры (баскетбол)	«Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по баскетболу. Баскетбол – передача мяча, ведение мяча, бросок в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников.Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча разными способами на месте. Варианты ловли и передачи мяча в движении. Ведение мяча с сопротивлением в движении. Броски по кольцу со штрафной, с трёх очковой линии. Личная защита. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Развитие координационных способностей. Бросок от груди с дальней дистанции. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. Штрафной бросок. Бросок одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Передачи мяча разными способами в движении	9

		в тройках, с сопротивлением. Индивидуальные и командные тактические действия в нападении. Учебная игра в баскетбол с использованием изученных ранее комбинаций.	
12	Спортивные игры (футбол, мини-футбол)	Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу. Передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Специальные упражнения и технические действия без мяча. Ведение мяча по прямой, «змейкой», с облегами лежащих и стоящих предметов. Удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча). Остановка катящегося мяча, приземление летящего мяча. Совершенствование технических приёмов и командно-тактических действий. Игра по правилам	4
ИТОГО			70