ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в

процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды 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 цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических п оходов, 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 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

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

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

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

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

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

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

Физическая культура человека

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

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

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

Оценка эффективности занятий физической культурой

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Спортивно-оздоровительная деятельность[1]

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).

---

[1] Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

[2] Для бесснежных районов Российской Федерации или в отсутствие условий для занятий лыжной подготовкой разрешается заменять модуль «Лыжные гонки» на двигательную активность на свежем воздухе.

Тематическое планирование учебного предмета

Тематическое планирование по Физической культуре для 5-9 классов составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся ООО:

Развитие ценностного отношения:

–к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогу его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;

–к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда.

Целевые приоритеты:

- опыт дел, направленных на заботу о своей семье, родных и близких;
- трудовой опыт, опыт участия в производственной практике;
- опыт дел, направленных на пользу своему родному городу или селу, стране в целом, опыт деятельного выражения собственной гражданской позиции;
- опыт природоохранных дел;
- опыт разрешения возникающих конфликтных ситуаций в школе, дома или на улице;
- опыт самостоятельного приобретения новых знаний, проведения научных исследований, опыта проектной деятельности;
- опыт ведения здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей;
- опыт оказания помощи окружающим, заботы о малышах или пожилых людях, волонтерского опыта;
- опыт самопознания и самоанализа, опыта социально приемлемого самовыражения и самореализации.

Тематическое планирование
5 класс

Раздел	Содержание раздела	Количество часов
I.**Физическая культура как область знаний**	*<u>История и современное развитие физической культуры.</u>* 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. *<u>Современное представление о физической культуре (основные понятия).</u>*Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно- спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». *<u>Физическая культура человека.</u>* Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	**2** в процессе урока
II.Способы двигательной (физкультурной) деятельности	*<u>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</u>***.** 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. *<u>Оценка эффективности занятий физической культурой.</u>* Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий.	**1** в процессе урока
III.Физическое совершенствование	**Физкультурно-оздоровительная деятельность** Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания,	**99** в процессе урока
	ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*	
	Спортивно-оздоровительная деятельность *<u>Гимнастика с основами акробатики:</u>* 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). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).	15
	<u>Самбо</u>	4

	Легкая атлетика беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.	19
	Спортивные игры технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол, бадминтон, гандбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.	32
	Национальные виды спорта технико-тактические действия и правила.	3
	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.	5
	Скандинавская ходьба	3
	Лыжные гонки передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	18
	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	в процессе урока
	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).	
Итого		**102**

Тематическое планирование
6 класс

Раздел	Содержание раздела	Количество часов

I.**Физическая культура как область знаний**	*История и современное развитие физической культуры.* Олимпийское движение в России; олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии; первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Современные Олимпийские игры характеристика олимпийских видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре, история их возникновения и современное развитие; многократные олимпийские чемпионы современности. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе: *правила безопасности разведения костров на природе и экологические последствия пожаров.* *Современное представление о физической культуре (основные понятия)* Физическое развитие человека: понятия «всестороннее и гармоничное физическое развитие»; психологические особенности возрастного развития; физическое самовоспитание Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств: характеристика физических качеств и основные правила их развития Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	1 в процессе урока

	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств: понятия «величина», «интенсивность», «объем», «режимы» нагрузки; Техника движений и ее основные показатели: понятие «техника движений », «двигательное умение» и «двигательный навык»; роль внимания в освоении техники движений. Спорт и спортивная подготовка*:* понятия «спорт» и «спортивная подготовка», «тренированность», «массовый спорт» и «спорт высших достижений» *Физическая культура человека* Здоровье и здоровый образ жизни: вредные привычки и их профилактика. Коррекция осанки и телосложения: лечебная физическая культура и корригирующая гимнастика. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью: понятия «самоконтроль» и «дневник самоконтроля» Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом: требования безопасности по разделам спортивно-оздоровительной деятельности; виды кровотечений и оказание первой помощи.	
II.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. Организация досуга средствами физической культуры: спортивная направленность (спортивные секции и спортивно-массовые соревнования). *Оценка эффективности занятий физической культурой* Самонаблюдение и самоконтроль: ЧСС, самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности; правила ведения дневника самоконтроля. Оценка эффективности занятий: содержание еженедельно обновляемых комплексов УГГ и физкультминуток. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок, устранения ошибок выполнения.	в процессе урока

	Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб): оценка работоспособности сердца при физической нагрузке (проба Руфье); оценка возбудимости парасимпатического отдела вегетативной нервной системы (клиностатическая проба) Выполнение тестовых нормативов ВФСК «ГТО»	
III. Физическое совершенствование		**101**
	Физкультурно-оздоровительная деятельность Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой: дыхательная гимнастика Стрельниковой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры при нарушении системы дыхания и кровообращения, при близорукости.	в процессе урока
	Спортивно-оздоровительная деятельность Легкая атлетика <u>Беговые упражнения.</u> 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 10 минут); бег с преодолением препятствий; Кроссовая подготовка: Бег 1500 м, барьерный бег, спортивная ходьба, эстафетный бег. <u>Прыжковые упражнения:</u> прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» <u>Метание малого мяча:</u> метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) 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.	24
	Спортивные игры. Баскетбол <u>Технико-тактические действия и приемы игры: баскетбол</u> 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)	10

	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 гандбол Стойки игрока; передвижения в стойке. Остановка катящегося мяча правой и левой рукой с последующей передачей. Передача мяча различными способами: на среднюю и дальнюю дистанции. Жонглирование мячом различными способами. Ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Броски правой и левой рукой по неподвижному и катящемуся мячу. Броски в прыжке по воротам со средней и дальней дистанции. Ведение мяча различными способами: по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком. Игра вратаря: ловля и отбивание мяча руками стоя на месте и в движении, ловля мяча руками, введение мяча в игру. Взаимодействие в тройках, четверках. Защита (зонная защита) 6х0, 5х1 игра в одни ворота. Игра в гандбол по упрощенным правилам.	6
	Гимнастика с основами акробатики <u>Организующие команды и приемы:</u> выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол- оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!». Передвижение в колонне с изменением длины шага, строевой шаг, размыкание и смыкание на месте; передвижение строевым шагом одной, двумя тремя колоннами <u>Акробатические упражнения и комбинации.</u> *Мальчики:* Кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат, «мост» из положения стоя с помощью. Акробатические комбинации два кувырка вперёд слитно - -	10

	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Опорные прыжки. Мальчики*:* прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100—115 см). Девочки**:** прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105—110 см). Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): Полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки; соскок прогнувшись с поворотом сторону. Комбинации из ранее изученных элементов Упражнения на перекладине (мальчики)**:** Подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; 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. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки): танцевальные шаги (мягкий шаг, высокий шаг, шаг галопа, шаг польки).	
	Технико-тактические действия и приемы в Самбо. **История и развитие самбо в России.** Простейшие акробатические элементы*:* **перекаты в группировке,** кувырок вперёд, кувырок назад, кувырок через плечо. **Гигиена самбиста, форма одежды.** Акробатические элементы: кувырки, подстраховка. Приёмы самостраховки: падение вперёд, падение назад, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях Техника борьбы в стойке. Захваты. Выведение из равновесия. Передвижения. Боковая подсечка в темп шагов вокруг партнера Техника борьбы лёжа. Перевороты. Удержания: работа в парах на удержание. Простейшие способы защиты от захватов и обхватов. Расслабляющие удары в болевые точки. Освобождение от захватов за руки, за одежду. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади. Простейшие способы самозащиты от ударов руками и ногами. Отводящие, гасящие и подставные блоки. Защита от удара рукой в голову задней и передней подножкой. Защита от удара ногой броском с захватом ноги задней подножкой.	6
	Лыжные гонки	18

	Передвижения на лыжах разными способами: попеременный двухшажный ход; одновременный двухшажный и бесшажный ходы; коньковый ход; прохождение дистанции до 3,5 км. Подъёмы, спуски, повороты, торможения подъем «елочкой»; спуски на лыжах; торможение и поворот «плугом».	
	Спортивные игры. Волейбол <u>Технико-тактические действия и приемы игры</u> 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 Правила игры в волейбол. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола Верхняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.	13
	Плавание Движение рук кроль на груди, на спине Согласованное движение рук и ног кроль на груди Работа ног и рук способом брасс Правила соревнований и определение победителя.	5
	Мини-футбол <u>Технико-тактические действия и приемы игры футбол</u> 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 спо-собами на точность (меткость) по- падания мячом в цель с места Остановка кавтящегося 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	6
	Национальные виды спорта Технико-тактические действия и правила игры «Лапта» Перемещения боком, спиной, лицом: шаги, скачок, прыжок, бег, остановка	3

	Ловля мяча двумя руками, летящего выше головы, летящего в 2-х метрах от игрока влево и вправо Удары по мячу плоской битой.	
	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 *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).	в процессе урока
ИТОГО		**102**

Тематическое планирование

7 класс

Раздел	Содержание раздела	количество часов
1. **Физическая культура как область знаний**	*История и современное развитие физической культуры.* Олимпийское движение в России; олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д.Бутовского в его становлении и развитии; первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Современные Олимпийские игры; характеристика олимпийских видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре, история их возникновения и современное развитие; многократные олимпийские чемпионы современности. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе: *правила безопасности разведения костров на природе и экологические последствия пожаров*	1 в процессе урока
	1.2 *Современное представление о физической культуре (основные понятия)*	в процессе урока

	Физическое развитие человека: понятия «всестороннее и гармоничное физическое развитие»; психологические особенности возрастного развития; физическое самовоспитание Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств: характеристика физических качеств и основные правила их развития Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств: понятия «величина», «интенсивность», «объем», «режимы» нагрузки; Техника движений и ее основные показатели: понятие «техника движений», «двигательное умение» и «двигательный навык»; роль внимания в освоении техники движений. Спорт и спортивная подготовка*:* понятия «спорт» и «спортивная подготовка», «тренированность», «массовый спорт» и «спорт высших достижений»	
	1.3 *Физическая культура человека* Здоровье и здоровый образ жизни: вредные привычки и их профилактика. Коррекция осанки и телосложения: лечебная физическая культура и корригирующая гимнастика. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью: понятия «самоконтроль» и «дневник самоконтроля» Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом: требования безопасности по разделам спортивно-оздоровительной деятельности; виды кровотечений и оказание первой помощи.	в процессе урока
2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности	2.1 *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. Организация досуга средствами физической культуры: спортивная направленность (спортивные секции и спортивно-массовые соревнования)	в процессе урока
	2.2 Оценка эффективности занятий физической культурой Самонаблюдение и самоконтроль: ЧСС, самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности; правила ведения дневника самоконтроля. Оценка эффективности занятий: содержание еженедельно обновляемых комплексов УГГ и физкультминуток.	в процессе урока

	Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок, устранения ошибок выполнения. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб): оценка работоспособности сердца при физической нагрузке (проба Руфье); оценка возбудимости парасимпатического отдела вегетативной нервной системы (клиностатическая проба) Выполнение тестовых нормативов ВФСК «ГТО»	
3. Физическое совершенствование		**101**
	3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой: дыхательная гимнастика Стрельниковой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры при нарушении системы дыхания и кровообращения, при близорукости	в процессе урока
	3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность *Легкая атлетика* <u>Беговые упражнения.</u> 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 10 минут); бег с преодолением препятствий; Кроссовая подготовка: Бег 1500 м, барьерный бег, спортивная ходьба, эстафетный бег. <u>Прыжковые упражнения:</u> прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» <u>Метание малого мяча: м</u>етание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) 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.	24

	Спортивные игры. Баскетбол <u>Технико-тактические действия и приемы игры: баскетбол</u> 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	10
	Технико-тактические действия и приемы игры гандбол Стойки игрока; передвижения в стойке. Остановка катящегося мяча правой и левой рукой с последующей передачей. Передача мяча различными способами: на среднюю и дальнюю дистанции. Жонглирование мячом различными способами. Ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Броски правой и левой рукой по неподвижному и катящемуся мячу. Броски в прыжке по воротам со средней и дальней дистанции. Ведение мяча различными способами: по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком. Игра вратаря: ловля и отбивание мяча руками стоя на месте и в движении, ловля мяча руками, введение мяча в игру. Взаимодействие в тройках, четверках. Защита (зонная защита) 6х0, 5х1 игра в одни ворота. Игра в гандбол по упрощенным правилам.	6

	Гимнастика с основами акробатики Организующие команды и приемы: выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!». Передвижение в колонне с изменением длины шага, строевой шаг, размыкание и смыкание на месте; передвижение строевым шагом одной, двумя тремя колоннами Акробатические упражнения и комбинации. *Мальчики:* Кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат, «мост» из положения стоя с помощью. Акробатические комбинации два кувырка вперёд слитно Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Опорные прыжки. Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100—115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105—110 см). Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): Полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки; соскок прогнувшись с поворотом сторону. Комбинации из ранее изученных элементов Упражнения на перекладине (мальчики): Подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; 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. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки): танцевальные шаги (мягкий шаг, высокий шаг, шаг галопа, шаг польки)	10
	Технико-тактические действия и приемы в Самбо. **История и развитие самбо в России**. Простейшие акробатические элементы: **перекаты в группировке,** кувырок вперёд, кувырок назад, кувырок через плечо. **Гигиена самбиста, форма одежды.** Акробатические элементы: кувырки, подстраховка. Приёмы самостраховки: падение вперёд, падение назад, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях Техника борьбы в стойке. Захваты. Выведение из равновесия. Передвижения. Боковая подсечка в темп шагов вокруг партнера Техника борьбы лёжа. Перевороты. Удержания: работа в парах на удержание. Простейшие способы защиты от захватов и обхватов. Расслабляющие удары в болевые точки. Освобождение от захватов за руки, за одежду. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади.	6

	Простейшие способы самозащиты от ударов руками и ногами. Отводящие, гасящие и подставные блок Защита от удара рукой в голову задней и передней подножкой. Защита от удара ногой броском с захватом ноги задней подножкой	
	Лыжные гонки Передвижения на лыжах разными способами: попеременный двухшажный ход; одновременный двухшажный и бесшажный ходы; коньковый ход; прохождение дистанции до 3,5 км. Подъёмы, спуски, повороты, торможения подъем «елочкой»; спуски на лыжах; торможение и поворот «плугом».	18
	Спортивные игры. Волейбол <u>Технико-тактические действия и приемы игры</u> 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 Правила игры в волейбол. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола Верхняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки;	13
	Плавание Движение рук кроль на груди, на спине Согласованное движение рук и ног кроль на груди Работа ног и рук способом брасс Правила соревнований и определение победителя	5
	Мини-футбол <u>Технико-тактические действия и приемы игры футбол</u> 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 спо- собами на точность (меткость) по- падания мячом в цель с места Остановка кавтящегося 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	6

	Национальные виды спорта Технико-тактические действия и правила игры «Лапта» Перемещения боком, спиной, лицом: шаги, скачок, прыжок, бег, остановка Ловля мяча двумя руками, летящего выше головы, летящего в 2-х метрах от игрока влево и вправо Удары по мячу плоской битой	3
	3.3 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 *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)	в процессе урока
	ИТОГО	102

Тематическое планирование

8 класс

Раздел	Содержание раздела	количество часов
1. Физическая культура как область знаний	*История и современное развитие физической культуры.* *Олимпийское движение в России*: основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР); летние Олимпийские игры 1980 года в Москве и зимняя Олимпиада в Сочи 2014 года и их чемпионы, и призеры; выдающиеся спортсмены- олимпийцы СССР и России. Физическая культура в современном обществе: физическая культура и спорт неотъемлемая часть общей культуры; физическая культура в разные исторические периоды; основные направления развития физической культуры, их цель, содержание и формы.	1 в процессе урока

	Требования техники безопасности и бережного отношения к природе: виды туризма и правила безопасности в походах; «экологические катастрофы» причины и последствия	
	1.2 *Современное представление о физической культуре (основные понятия)* Физическое развитие человека: влияние и связь возрастных и половых особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность; опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств:* основные правила совершенствования физической подготовки и физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств: структура, правила проведения самостоятельных занятий, и принципы организации. Техника движений и ее основные показатели: составляющие элементы техники (основа техники, звено и детали техники); основные правила обучения новым движениям. *Спорт и спортивная подготовка:* история зарождения и развитие спорта в мире и в России; цели и виды спортивной подготовки. *Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»:* возрождение комплекса ГТО; совершенствование техники выполнения нормативов	в процессе урока
	1.3 *Физическая культура человека* Здоровье и здоровый образ жизни: влияние вредных привычек на репродуктивную функцию человека. Коррекция осанки и телосложения: виды телосложения; методы коррекции осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью: понятия «физическая работоспособность», «утомление», «переутомление» и их признаки; способы регулирования нагрузки. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом: требования при участии в спортивно-массовых мероприятиях; первая помощь при переломах.	в процессе урока

2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности	2.1 *Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой* Подготовка к занятиям физической культурой: значение правильного дыхания при проведении самостоятельных занятий; виды разминки и ее значение. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов: основные части занятий, определение их направленности и содержания. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития:* требования при составлении планов и проведении занятий спортивной подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры: современные оздоровительные системы.	1 в процессе урока
	2.2 Оценка эффективности занятий физической культурой Самонаблюдение и самоконтроль: приемы самоконтроля (пробы). Оценка эффективности занятий: тестирование показателей физической подготовленности. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок: мыслительные операции (анализ и синтез) в освоении двигательного действия и устранения ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб): массово-ростовые индексы (Кетля и Брока); статическая устойчивость тела (проба Ромберга).	в процессе урока
3. Физическое совершенствование		**100**
	3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой: аэробика, шейпинг, атлетическая гимнастика. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры при нарушении системы кровообращения.	4
	3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность *Легкая атлетика*	20

	Беговые упражнения: *Спринтерский бег:* низкий старт; стартовый разгон;бег по дистанции;финиширование; Бег 60 м; *Эстафетный бег; Бег на средние дистанции:* бег в равномерном темпе (от 15 минут); бег с преодолением препятствий; *Кроссовая подготовка*: Бег 2000 м; Бег 3000 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 в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния (12-16 м); метание мяча (вес 150 г) на дальность; броски набивного мяча (2 кг) различными способами; метание набивного мяча(1 кг) на результат.	
	Спортивные игры. Баскетбол Технико-тактические действия и приемы игры:баскетбол Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге) с пассивным сопротивлением защитника. Ведение с пассивным сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с активным сопротивлением защитника (максимальное расстояние до корзины 4,80 м). Блокирование броска.Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, на одну корзину. Правила игры в баскетбол. Жесты судей. Игра по правилам баскетбола.	16
	Технико-тактические действия и приемы игры гандбол Техническая подготовка (техника нападения): Жонглирование мячом одной рукой, попеременно правой и левой рукой. Ведение мяча попеременно правой и левой рукой в высоком темпе и с ускорениями по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком. Обманные действия (ускорения, развороты и т.п.) без мяча. Передачи мяча правой и левой рукой при параллельном и встречном движении. Передачи мяча левой и правой рукой с опоры. Остановка катящегося мяча правой и левой рукой с последующей передачей. Ловля мяча одной рукой с последующим броском по воротам. Ловля мяча двумя руками в прыжке. Бросок правой и левой рукой по неподвижному и катящемуся мячу. Броски по воротам с левого угла, правого угла. Технико-тактические связки в	6

	парах, тройках, четверках: ведение-передача, ловля-передача, ловля-ведение-передача, ведение-бросок по воротам, ловля-бросок по воротам, ловля-передача. Игра вратаря: ловля и отбивание мяча руками стоя на месте и в движении, ногами стоя на месте и в движении. Эстафеты с ведением и передачами мяча в максимально быстром темпе. Взаимодействие в четверках, пятерках. Игра в гандбол. Тактика защиты: Защита 5х1 (зонная защита), игра на одни ворота. Защита 6х0 (зонная защита), игра на одни ворота.	
	Гимнастика с основами акробатики Организующие команды и приемы: Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. Акробатические упражнения и комбинации *Мальчики*: Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад. Акробатические комбинации Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах: Опорные прыжки: *Мальчики:* прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110—115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см). Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): горизонтальное равновесие (продольно); выпады продольно и поперёк; шаг галопа, повороты в полуприседе; соскок прогнувшись ноги врозь из стойки. Комбинации из ранее изученных элементов. Упражнения на перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях Упражнения на разновысоких брусьях (девочки): из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок. Упражнения на параллельных брусьях (мальчики):из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь. Комбинации из ранее изученных элементов. Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно- силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.	10

	Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.	
	Технико-тактические действия и приемы в Самбо. Приёмы Самбо в положении лёжа: удержания и переворачивания. Броски: с зацепом голенью изнутри; подхват под две ноги; через спину; через бедро. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка.	5
	Лыжные гонки Передвижения на лыжах разными способами. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант);Коньковый ход; Прохождение дистанции до 4,5 км. Подъёмы, спуски, повороты, торможения, спуски в основной и низкой стойке с преодолением бугров и впадин; торможение и поворот «плугом»; повороты с переступанием; Преодоление препятствий.	17
	Спортивные игры. Волейбол Технико-тактические действия и приемы игры волейбол: Комбинации из освоённых элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Отбивание мяча кулаком через сетку. Передача мяча сверху двумя руками у сетки и в прьгжке через сетку. Верхняя прямая подача мяча через сетку. Прямой нападающий удар при встречных передачах; комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Правила игры в волейбол. Жесты судей. игра по правилам волейбола.	11
	Плавание Плавание на груди и спине, боку с грузом в руке, вольным стилем. Упражнения по совершенствованию техники плавания в полной координации. Способы освобождения от захватов тонущего. Правила соревнований и определение победителя.	4
	Мини-футбол Технико-тактические действия и приемы игры футбол Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Удар по катящемуся мячу, носком стопы; удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель в движении.	4

	Остановка мяча бедром в движении. Ведение мяча по прямой с изменением скорости ведения ведущей и неведущей ногой с пассивным сопротивлением защитника. Выполнение штрафного удара (пенальти). Правила игры в футбол. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров; игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3	
	Национальные виды спорта Технико-тактические действия и правила: «Лапта» Сочетания способов перемещения. Ловля мяча, летящего «свечой», Ловля мяча одной рукой; правой и левой руками. Передача мяча: с различный расстояний на точность. Осаливание (бросок мяча в соперника): броски правой и левой руками по движущимся мишеням. Удары битой на заданное расстояние; удары битой в заданные зоны. Правила игры в Лапту; игра по правилам.	3
	3.3 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; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре. *Общефизическая подготовка* Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО); *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)	в процессе урока
	ИТОГО	102

Тематическое планирование

9 класс

Раздел	Содержание раздела	количество часов
1. Физическая культура как область знаний		**1**
	1.1 История и современное развитие физической культуры. *Олимпийское движение в России*: основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР); летние Олимпийские игры 1980 года в Москве и зимняя Олимпиада в Сочи 2014 года и их чемпионы, и призеры; выдающиеся спортсмены- олимпийцы СССР и России. Физическая культура в современном обществе: физическая культура и спорт неотъемлемая часть общей культуры; физическая культура в разные исторические периоды; основные направления развития физической культуры, их цель, содержание и формы. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе: виды туризма и правила безопасности в походах; «экологические катастрофы» причины и последствия	в процессе урока
	1.2 Современное представление о физической культуре (основные понятия) Физическое развитие человека: влияние и связь возрастных и половых особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность; опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств:* основные правила совершенствования физической подготовки и физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств: структура, правила проведения самостоятельных занятий, и принципы организации. Техника движений и ее основные показатели: составляющие элементы техники (основа техники, звено и детали техники); основные правила обучения новым движениям. *Спорт и спортивная подготовка:* история зарождения и развитие спорта в мире и в России; цель и виды спортивной подготовки. *Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»:* возрождение комплекса ГТО; совершенствование техники выполнения нормативов.	в процессе урока

	1.3 *Физическая культура человека* Здоровье и здоровый образ жизни: влияние вредных привычек на репродуктивную функцию человека. Коррекция осанки и телосложения: виды телосложения; методы коррекции осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью: понятия «физическая работоспособность», «утомление», «переутомление» и их признаки; способы регулирования нагрузки. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом: требования при участии в спортивно-массовых мероприятиях; первая помощь при переломах.	в процессе урока
2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности		**1**
	2.1 *Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой* Подготовка к занятиям физической культурой: значение правильного дыхания при проведении самостоятельных занятий; виды разминки и ее значение. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов: основные части занятий, определение их направленности и содержания. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития:* требования при составлении планов и проведении занятий спортивной подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры: современные оздоровительные системы.	в процессе урока
	2.2 Оценка эффективности занятий физической культурой Самонаблюдение и самоконтроль: приемы самоконтроля (пробы). Оценка эффективности занятий: тестирование показателей физической подготовленности. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок: мыслительные операции (анализ и синтез) в освоении двигательного действия и устранения ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб): массово-ростовые индексы (Кетля и Брока); статическая устойчивость тела (проба Ромберга).	в процессе урока 1

3. Физическое совершенствование		**100**
	3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой: аэробика, шейпинг, атлетическая гимнастика. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры при нарушении системы кровообращения.	4
	3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность *Легкая атлетика* Беговые упражнения: *Спринтерский бег:* низкий старт; стартовый разгон;бег по дистанции;финиширование; Бег 60 м; *Эстафетный бег; Бег на средние дистанции:* бег в равномерном темпе (от 15 минут); бег с преодолением препятствий; *Кроссовая подготовка*: Бег 2000 м; Бег 3000 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 в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния (12-16 м); метание мяча (вес 150 г) на дальность; броски набивного мяча (2 кг) различными способами; метание набивного мяча(1 кг) на результат.	20
	Спортивные игры. Баскетбол Технико-тактические действия и приемы игры: баскетбол Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге) с пассивным сопротивлением защитника. Ведение с пассивным сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с активным сопротивлением защитника (максимальное расстояние до корзины 4,80 м). Блокирование броска.Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	16

	Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, на одну корзину. Правила игры в баскетбол. Жесты судей. Игра по правилам баскетбола.	
	Технико-тактические действия и приемы игры гандбол Техническая подготовка (техника нападения): Жонглирование мячом одной рукой, попеременно правой и левой рукой. Ведение мяча попеременно правой и левой рукой в высоком темпе и с ускорениями по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком. Обманные действия (ускорения, развороты и т.п.) без мяча. Передачи мяча правой и левой рукой при параллельном и встречном движении. Передачи мяча левой и правой рукой с опоры. Остановка катящегося мяча правой и левой рукой с последующей передачей. Ловля мяча одной рукой с последующим броском по воротам. Ловля мяча двумя руками в прыжке. Бросок правой и левой рукой по неподвижному и катящемуся мячу. Броски по воротам с левого угла, правого угла. Технико-тактические связки в парах, тройках, четверках: ведение-передача, ловля-передача, ловля-ведение-передача, ведение-бросок по воротам, ловля-бросок по воротам, ловля-передача. Игра вратаря: ловля и отбивание мяча руками стоя на месте и в движении, ногами стоя на месте и в движении. Эстафеты с ведением и передачами мяча в максимально быстром темпе. Взаимодействие в четверках, пятерках. Игра в гандбол. Тактика защиты: Защита 5х1 (зонная защита), игра на одни ворота. Защита 6х0 (зонная защита), игра на одни ворота.	6
	Гимнастика с основами акробатики Организующие команды и приемы: Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. Акробатические упражнения и комбинации *Мальчики*: Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад. Акробатические комбинации Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах: Опорные прыжки: *Мальчики:* прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110—115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см).	10

	Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): горизонтальное равновесие (продольно); выпады продольно и поперёк; шаг галопа, повороты в полуприседе; соскок прогнувшись ноги врозь из стойки. Комбинации из ранее изученных элементов. Упражнения на перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях Упражнения на разновысоких брусьях (девочки): из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок. Упражнения на параллельных брусьях (мальчики):из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь. Комбинации из ранее изученных элементов. Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.	
	Технико-тактические действия и приемы в Самбо. Приёмы Самбо в положении лёжа: удержания и переворачивания. Броски: с зацепом голенью изнутри; подхват под две ноги; через спину; через бедро. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка.	5
	Лыжные гонки Передвижения на лыжах разными способами. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант);Коньковый ход; Прохождение дистанции до 4,5 км. Подъёмы, спуски, повороты, торможения, спуски в основной и низкой стойке с преодолением бугров и впадин; торможение и поворот «плугом»; повороты с переступанием; Преодоление препятствий.	17
	Спортивные игры. Волейбол Технико-тактические действия и приемы игры волейбол: Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Отбивание мяча кулаком через сетку. Передача мяча сверху двумя руками у сетки и в прьгжке через сетку.	11

	Верхняя прямая подача мяча через сетку. Прямой нападающий удар при встречных передачах; комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Правила игры в волейбол. Жесты судей. игра по правилам волейбола.	
	Плавание Плавание на груди и спине, боку с грузом в руке, вольным стилем. Упражнения по совершенствованию техники плавания в полной координации. Способы освобождения от захватов тонущего. Правила соревнований и определение победителя.	4
	Мини-футбол <u>Технико-тактические действия и приемы игры футбол</u> Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Удар по катящемуся мячу, носком стопы; удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель в движении. Остановка мяча бедром в движении. Ведение мяча по прямой с изменением скорости ведения ведущей и неведущей ногой с пассивным сопротивлением защитника. Выполнение штрафного удара (пенальти). Правила игры в футбол. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров; игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3	4
	Национальные виды спорта Технико-тактические действия и правила: «Лапта» Сочетания способов перемещения. Ловля мяча, летящего «свечой», Ловля мяча одной рукой; правой и левой руками. Передача мяча: с различный расстояний на точность. Осаливание (бросок мяча в соперника): броски правой и левой руками по движущимся мишеням. Удары битой на заданное расстояние; удары битой в заданные зоны. Правила игры в Лапту; игра по правилам.	3
	3.3 Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность Прикладная физическая подготовка	в процессе урока

	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; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре. *Общефизическая подготовка* Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО); *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)	
ИТОГО		102