

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Татарско-Бурнашевская средняя общеобразовательная школа»
Верхнеуслонского муниципального района
Республики Татарстан

«Огласовано»
Руководитель МО
С.С. Садыр
Протокол № 1 от
«24» 08 2021г.

«Огласовано»
Заместитель директора по
УВР
О.И. Бочкова М.Н./
«01» 08 2021г.

«Утверждено»
Директор
МБОУ «Татарско-
Бурнашевская СОШ»
С.М. Бочков Бочков С.М./
Протокол № 04 от
«01» 08 2021г.



Рабочая программа

По предмету «Физическая культура»
Класс: 5 – 9
на 2021-2026 уч. год

Учитель Халиуллин Айнур Анварович
Количество часов по программе 522

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от
«28» 08 2021г.

I. Планируемые результаты освоения учебного предмета

1. Рабочая программа учебного курса по физической культуре составлена на основе примерной программы основного и среднего общего образования в 5-9 классах автора Матвеева А.П.

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические 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.

5 класс

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета "Физическая культура" 5 класс, обучающиеся должны:

Знать и иметь представления:

Личностные результаты обучения:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- умение предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- обладать красивой (правильной) осанкой, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- обладать хорошим телосложением, желанием поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- обладать культурой движения, умением передвигаться красиво, легко и непринужденно.

Предметные результаты обучения:

- владение знаниями по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметными результатами обучения курса «Физическая культура» является (УУД).

Регулятивные УУД:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.
- в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.

Регулятивные УУД:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.
- в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.

Познавательные УУД:

- Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.
- Осуществлять сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.
- Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.
- Уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.

Коммуникативные УУД:

- Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)

6 класс

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета "Физическая культура" 6 класс, обучающиеся должны:

Знать и иметь представления:

Личностные результаты:

- Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- Способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- Владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спортивные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- Культура движений, умение передвигаться красиво, легко и непринуждённо.
- Умение достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- Умение оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.
- Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- Владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- Умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты:

- ❖ Умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- ❖ Умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- ❖ Осознание необходимости обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- ❖ Умение организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- ❖ Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- ❖ Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- ❖ Способность видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- ❖ Способность оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- ❖ Владение способностью управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- ❖ Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- Умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- Умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- Способность представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- Умение измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- Способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- Умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- Умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- Развитие навыков взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- Умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- Умение подавать строевые команды, вести счёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- Умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- Умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высокотехническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
- Умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- Умение применить жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

7 класс

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета "Физическая культура" 7 класс, обучающиеся должны:

Знать и иметь представления:

Личностные результаты:

- Овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- Овладение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- Способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- Овладение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спортивные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- Культура движений, умение передвигаться красиво, легко и непринуждённо.
- Умение достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- Умение оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.
- Овладение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- Овладение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- Умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты:

- ❖ Умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- ❖ Умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- ❖ Осознание необходимости обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- ❖ Умение организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- ❖ Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- ❖ Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- ❖ Способность видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- ❖ Способность оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- ❖ Овладение способностью управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- ❖ Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- Умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- Умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- Способность представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- Умение измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- Способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- Умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- Умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- Развитие навыков взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- Умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- Умение подавать строевые команды, вести счёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- Умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- Умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высокотехническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
- Умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- Умение применить жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

8 класс

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета "Физическая культура" 8 класс, обучающиеся должны:

Знать и иметь представления:

- Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- Формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;
- Требования безопасности на занятиях физической культурой;
- Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

2. Уметь:

- Планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;
- Выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики;

- Преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;
 - Выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;
 - Выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия в избранном виде спорта;
 - Проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя);
 - Выполнять простейшие приемы самомассажа;
 - Оказывать первую медицинскую помощь при травмах.
 - умение измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
 - способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
 - умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
 - умение бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности;
 - умение организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
 - умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
 - развитие навыков взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
 - умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
 - умение подавать строевые команды, вести счет при выполнении общеразвивающих упражнений;
 - умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
 - умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
 - умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
 - умение применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

9 класс

- В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета "Физическая культура" 8 класс, обучающиеся должны:
 - Знать и иметь представления:
 - Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
 - Формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;
 - Требования безопасности на занятиях физической культурой;
 - Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
 - Характеризовать различные виды туристских походов, их положительное влияние на состояние здоровья человека, восстановление физической и умственной работоспособности, воспитание личностных качеств.
 - Выбирать и составлять маршруты пеших походов, выполнять правила передвижения по маршруту.

- Соблюдать технику безопасности, правильно комплектовать и укладывать рюкзак, готовить снаряжение, выбирать одежду и обувь, содержать её во время походов в соответствии с гигиеническими требованиями.

- Характеризовать основные компоненты здоровья, раскрывать понятие «здоровье». Приводить примеры проявления физического, душевного и социального благополучия под влиянием разнообразных занятий физической культурой

- Раскрывать понятие «здоровый образ жизни».

2. Уметь:

- Планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;

- Выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики;

- Преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;

- Выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;

- Выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия в избранном виде спорта;

- Проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя);

- Выполнять простейшие приемы самомассажа;

- Оказывать первую медицинскую помощь при травмах.

- умение измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- умение бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности;

- умение организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

- развитие навыков взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- умение подавать строевые команды, вести счет при выполнении общеразвивающих упражнений;

- умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

- умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

II. Содержание учебного предмета

1. 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.

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

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.

(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.

Лыжные гонки:² передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладное 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, спортивные игры).

5 класс.

Знания о физической культуре. *История физической культуры.* Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

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 самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

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.

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы.

Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование

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

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестное с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.

Ритмическая гимнастика (девочки): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шаг, шаг галопа и польки).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну(рейке) (девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).

Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна(рейки) с опорой на левую (правую) руку.

Расхождение при встрече на гимнастическом бревне(рейке).

Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика. Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м).

Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега.

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры.

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.

Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами).

Упражнения общей физической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед; бег «змейкой» и по кругу. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.

Лыжные гонки. Попеременный двухшажный ход. Одновременные ходы. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения общей физической подготовки.

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, плавания, 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 отдыха. 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.

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, 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, выкруты 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, пережат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке.

Передвижение по гимнастическому бревну(рейки) (*девочки*): поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек.

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

Прикладные упражнения: 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 длину с места.

Метание малого мяча на дальность. Упражнения общей физической подготовки.

Льжные гонки. Попеременный двухшажный ход. Одновременные ходы. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом». 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.

Футбол (мини-футбол). Упражнения с мячом: ведение мяча с ускорением (по прямой, по кругу, между стоек); удар с разбега по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по правилам.

7 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР), выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности. Краткая характеристика избранного вида спорта (смысл состязательной деятельности и общие правила соревнований, появление и развитие данного вида спорта в России, его представительство на Олимпийских играх, выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены в данном виде спорта). Краткие сведения о проведении Олимпийских игр в СССР в 1980 г. (виды состязаний и место их проведения).

Базовые понятия физической культуры. Техника движений и ее основные показатели, общие представления о пространственных, временных и динамических характеристиках движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений. Особенности освоения двигательных действий (этапность, повторность, вариативность). Основные правила освоения движений: от простого к сложному, от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному. Самостоятельные занятия по освоению движений, характеристика подводящих и подготовительных упражнений.

Физическая культура человека. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). Правила организации мест занятий оздоровительной ходьбой и бегом, выбора одежды и обуви в зависимости от времени года и погодных условий.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение занятий физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Подбор подводящих и подготовительных упражнений при освоении новых двигательных действий (физических упражнений). Составление плана занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (совместно с учителем).

Последовательное выполнение частей занятия по освоению двигательных действий с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Наблюдение за выполнением движений с использованием эталонного образца, нахождение ошибок и их исправление.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!», «ПолШАГА!»; выполнение команд на месте: «Полповорота напра-ВО!», «Полповорота нале-ВО!».

Акробатическая комбинация (*мальчики*): из упора лежа упор присев, кувырок назад, стойка на лопатках, развести и свести ноги, группировка, перекат назад, упор присев, кувырок вперед в упор присев, встать в основную стойку.

Передвижения по гимнастическому бревну(рейки) (*девочки*): стилизованные прыжки на месте и с продвижением вперед; стилизованные ходьба и бег; поворот на 180°; соскок прогнувшись с короткого разбега толчком одной. Прикладные упражнения: передвижение в висе на руках (*мальчики*); упражнения в висе на кольцах: из вися стоя разбег вперед, согнуть ноги, покачаться; из вися стоя раскачивание одновременным и поочередным отталкиванием ногами с поворотом на 180°, сход со снаряда сбеганием. Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика. Прыжок в длину с места. Эстафетный бег. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). Равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки. Попеременный двухшажный ход. Одновременные ходы. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры.

Баскетбол. Бросок мяча в корзину одной и двумя в прыжке. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Прямая верхняя подача мяча через сетку. Передача мяча из зоны в зону после перемещения. Тактические действия игроков передней линии в нападении. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Тактические действия в нападении и защите, после пробития углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой линии.

Игра в футбол (мини-футбол) по правилам.

8 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура и спорт в современном обществе. Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладное ориентированное), их цели и формы организации.

Базовые понятия физической культуры. Всестороннее и гармоничное физическое развитие и его связь с занятиями физической культурой и спортом. Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и фигуры, профилактике утомления. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата.

Физическая культура человека. Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила планирования тренировочных занятий по спортивному совершенствованию, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила и гигиенические требования к проведению восстановительных процедур: дыхательная гимнастика во время и после занятий физическими упражнениями; простейшие приемы восстановительного массажа (поглаживание, растирание, разминание) на отдельных участках тела, принятие ванн и душа.

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 спортивной подготовкой. Составление плана самостоятельных занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности (совместно с учителем).

Последовательное выполнение всех частей занятий спортивной подготовкой с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Проведение восстановительных процедур во время занятий и после их окончания.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Индивидуальные комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы дыхательной гимнастики. Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела и коррекцию телосложения с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, кровообращения и зрения — близорукость).

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Стойка на голове и руках толчком одной и махом другой из упора присев (юноши). Акробатическая комбинация: из стойки «старт пловца» с наскока два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок на зад, пережат назад в стойку на лопатках, пережат в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360° (юноши). Длинные кувырки вперед с разбега (упражнение выполняется слитно по 3—4 кувырка). Стойка на голове и руках силой из упора присев (юноши). Вольные упражнения: динамического характера (повороты на одной и двух ногах, повороты головы, ходьба на носках высоким шагом) и статического характера (стойки на двух и одной ноге с изменением положений рук, головы, туловища); произвольная комбинация, составленная из освоенных стилизованных общеразвивающих упражнений (девушки).

Легкая атлетика. Совершенствование техники в беговых (спринтерский, эстафетный и кроссовый бег), прыжковых упражнениях.

Беговые и прыжковые упражнения. Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега. Метание малого мяча в вертикальную мишень, на дальность с разбега. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки. Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой. Прохождение учебных дистанций с чередованием лыжных ходов (протяженность дистанций регулируется учителем или обучающимися).

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры.

Баскетбол. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки. Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в баскетбол по правилам.

Волейбол. Тактические действия: взаимодействие игроков в защите при приеме мяча; отработка тактических игровых комбинаций. Игра в волейбол по правилам. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Упражнения общей физической подготовки.

Футбол. Приземление летящего мяча. Отбор мяча у соперника (толчком плеча в плечо, выбиванием, наложением стопы на мяч). Техничко-фактические действия при организации защиты, при контратаке соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в футбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

9 класс

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья учащихся. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью», «Упражнения культурно – этнической направленности».

Физическая культура и спорт в современном обществе. Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Базовые понятия физической культуры. Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на

физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Прикладно ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

Физическая культура человека. Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности. Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни. Правила и гигиенические требования к проведению банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Подготовка к проведению летних пеших туристических походов (выбор маршрута, снаряжения, одежды и обуви, укладка рюкзака).

Соблюдение правил движения по маршруту. Оборудование мест стоянки (установка палатки, разведение костра, размещение туалета, оборудование спортивной площадки и т. п.). Соблюдение требований безопасности и оказания доврачебной помощи (при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах и потертостях, ушибах и других травмах).

Последовательное выполнение всех частей занятий прикладно ориентированной подготовкой (согласно плану индивидуальных занятий). Наблюдение за режимами нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) самочувствия во время занятий.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий, результатов тестирования функционального состояния организма (с помощью «одномоментной пробы Летунова»).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся).

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. Гимнастика с основами акробатики. Совершенствование техники ранее разученных физических упражнений. Совершенствование комбинаций, составленных учащимися исходя из собственной физической и технической подготовленности (на результат). Выполнение индивидуальных гимнастических и акробатических комбинаций в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Легкая атлетика. Совершенствование техники ранее разученных упражнений (на результат). Выполнение легкоатлетических упражнений (2—3 упражнения по выбору учащихся) в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.)

Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.

Лыжные гонки. Преодоление подъемов бегом на лыжах (техника произвольная). Преодоление спусков в низкой стойке. Прохождение тренировочных дистанций на 3 км — девушки и 5 км — юноши (на результат). Прохождение соревновательных дистанций (дистанция определяется учащимися) в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки. Бесшажный ход. Передвижение по пересеченной местности с чередованием одновременных, попеременных и бесшажного ходов. Прохождение соревновательной дистанции.

Спортивные игры.

Баскетбол. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в

баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в волейбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Футбол. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в футбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

III. Тематическое планирование 5 класс

№ урока по порядку	Тема урока	Кол-во часов
V класс (105 ч)		
Спортивно-оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика (15 часов)		
1	История физической культуры.	1
2	Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Лёгкая атлетика как вид спорта, её становление и развитие. Презентация «Лёгкая атлетика»	1
3	Требования безопасности и гигиены к спортивной одежде и обуви. Входной контроль	1
4	Бег на длинные дистанции	1
5	Высокий старт при беге на длинные дистанции	1
6	Бег на короткие дистанции	1
7	Низкий старт и техника его выполнения при беге на короткие дистанции.	1
8	Легкоатлетические упражнения для развития силы мышц ног и темпа движений	1
9	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
10	Техника метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень.	1
11	Упражнения на развитие координации и точности движений, глазомера	1
12	Техника метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.	1
13	Техника метания малого мяча на дальность.	1
14	Упражнения для развития силы мышц рук и туловища. Тестовая работа по легкой атлетике.	1
15	Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности	1
Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивная игра (15 час)		
		1
16	Баскетбол как спортивная игра, его становление и развитие. Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Презентация.	1
17	Основные приёмы игры в баскетбол.	1
18	Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди.	1
19	Упражнения для освоения ловли и передачи мяча двумя руками от груди.	1
20	Техника ведения баскетбольного мяча.	1
21	Упражнения для освоения ведения баскетбольного мяча. (Зачет - ведение)	1

22	Техника броска мяча двумя руками от груди с места.	1
23	Упражнения для освоения броска мяча двумя руками от груди с места. (Зачет по броску).	1
24	Упражнения для развития быстроты.	1
25	Упражнения для развития силы.	1
26	Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием	1
27	Самостоятельное тестирование физических качеств	1
28	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели	1
29	Самостоятельные занятия физической культурой, взаимодействие их на организм.	1
30	Спортивные игры как средство активного отдыха. Тестирование по разделу.	1
	Проектная деятельность 6 ч	
31	Введение в проектную деятельность. Выбор темы проекта, проблемы.	1
32	Определение цели и задач проекта	1
33	Распределение обязанностей по проектной теме. Подготовка документации проекта	1
34	Подготовка проекта к реализации	1
35	Реализация проекта	1
36	Анализ реализованного проекта. Отчет о проекте.	1
	Гимнастика с элементами акробатики (14 часов)	1
37	Физическое развитие человека	1
38	Правильная осанка и профилактика её нарушений	1
39	Техника безопасности на уроках по гимнастике. Гимнастика и акробатика как виды спорта, их становление и развитие	1
40	Техника выполнения кувырка вперёд ноги скрестно. кувырка назад из упора присев в группировке	1
41	Техника выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушагатах.	1
42	Акробатическая комбинация. Зачёт.	1
43	Роль и значение развития гибкости для укрепления здоровья человека. Упражнения для развития гибкости	1
44	Упражнения для повышения подвижности позвоночного столба, для увеличения амплитуды движений в суставах конечностей	1
45	Значение развития координации движений для жизнедеятельности человека. Упражнения для развития координации движений	1
46	Оздоровительная гимнастика, её значение в жизни человека. Работа по презентации.	1
47	Упражнения для развития правильной осанки. Формирование стройной фигуры.	1
48	Дыхательная гимнастика, её значение в укреплении здоровья, профилактике утомления. Комплексы дыхательной гимнастики.	1
49	Режим дня. Утренняя гимнастика. Гимнастика для профилактики нарушений зрения	1
50	Физкультминутки. Закаливание организма.	1
	Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки (16 часов)	
51	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Лыжные гонки как вид спорта. Работа по презентации.	1
52	Передвижение на лыжах. Попеременный двушажный ход	1
53	Техника попеременного двушажного хода.	1
54	Повороты, стоя на лыжах. Поворот с переступанием	1
55	Техника поворота переступанием стоя на месте и в движении.	1

56	Техника поворота переступанием при спуске с небольших пологих склонов.	1
57	Основные способы подъёма на лыжах. Работа по презентации.	1
58	Техника подъёма на лыжах «лесенкой».	1
59	Техника подъёма способом «ёлочка».	1
60	Техника подъёма «полуёлочкой».	1
61	Основные требования безопасности при спусках и катании с гор на лыжах.	1
62	Техника спуска с горы в основной стойке.	1
63	Техника спуска в высокой стойке	1
64	Техника спуска в низкой стойке.	1
65	Спуск с преодолением бугров и впадин. Тестирование по разделу.	1
66	Техника торможения «плугом». Бег на лыжах 2000 метров. (Зачёт)	1
	Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивная игра футбол (10 час)	
67	Футбол как спортивная игра, его становление и развитие. Техника безопасности на уроках по футболу. Работа по презентации.	1
68	Основные приёмы игры в футбол	1
69	Техника удара по мячу внутренней стороной стопы.	1
70	Упражнения для освоения удара по мячу внутренней стороной стопы.	1
71	Техника остановки катящегося мяча	1
72	Упражнения для освоения остановки катящегося мяча	1
73	Техника ведения мяча внешней стороной стопы.	1
74	Упражнения для освоения ведения мяча внешней стороной стопы.	1
75	Зачёт по ведению и ударам по мячу. Тестовая работа по разделу.	1
76	Технико-тактические действия и приемы игры в футбол.	1
	Спортивно-оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика (10 часов)	
77	Бег на длинные дистанции	1
78	Высокий старт при беге на длинные дистанции	1
79	Бег на короткие дистанции 30, 60 метров. Зачёт.	1
80	Низкий старт и техника его выполнения при беге на короткие дистанции.	1
81	Легкоатлетические упражнения для развития силы мышц ног и темпа движений	1
82	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
83	Техника метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень.	1
84	Техника метания малого мяча на дальность	1
85	Зачет – прыжки с места, разбега, метание.	1
86	Упражнения для развития физических качеств	
	Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивная игра волейбол (19 час)	
87	Волейбол как спортивная игра, его становление и развитие. Техника безопасности на уроках по волейболу.	1
88	Физическая нагрузка и способы её дозирования	1
89	Основные показатели физического развития: длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка.	1
90	Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений	1
91	Основные приёмы игры в волейбол. Работа по презентации.	1
92	Приёмы в волейболе	1

93	Техника прямой нижней подачи.	1
94	Упражнения для освоения прямой нижней подачи.	1
95	Прямая нижняя подача	1
96	Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками.	1
97	Упражнения для освоения приёма и передачи мяча снизу двумя руками.	1
98	Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками.	1
99	Упражнения для освоения приёма и передачи мяча сверху двумя руками.	1
100	Зачет – подачи, приёмы. Тестовая работа по разделу.	1
101	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол	1
102	Основные приёмы игры в волейбол.	1
103	Приёмы в волейболе	1
104	Прямая нижняя подача	1
105	Итоговое тестирование по физической культуре.	1

6 класс

№ урока по порядку	Тема урока	Кол-во часов
6 класс (105 ч)		
Легкая атлетика(15)		
1	Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Развитие скоростных способностей. Работа с презентацией.	1
2	Высокий старт и стартовый разгон	1
3	Низкий старт, стартовый разгон	1
4	Бег с ускорением от 40-60м	1
5	Бег на результат 30, 60, 100м (Зачет)	1
6	Развитие скоростной выносливости. Кросс 7 мин	1
7	Длительный бег до 15-20 мин. Развитие выносливости.	1
8	Упражнения на выносливость	1
9	Эстафетный бег	1
10	Развитие скоростной выносливости	1
11	Длительный бег. Развитие силовой выносливости	1
12	Кросс 2000/3000 метров. (Зачет)	1
13	Метание мяча на дальность	1
14	Техника метания мяча с разбега. (Зачет)	1
15	Техника прыжка в длину с места, разбега. (Зачет) Тестирование по разделу.	1
Баскетбол (15 ч)		
16	Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Техника поворотов с мячом на месте.	1
17	Техника бега с изменением направления.	1
18	Техника передачи мяча одной рукой.	1
19	Техника передачи мяча при встречном движении. Работа с	1

	презентацией.	
20	Техника вырывания и выбивания мяча у соперника.	1
21	Техника перехвата мяча во время передачи	1
22	Техника перехвата мяча во время ведения.	1
23	Техника передачи мяча одной рукой снизу.	1
24	Техника передачи мяча одной рукой сбоку.	1
25	Техника передачи мяча двумя руками с отскока от пола.	1
26	Техника броска мяча одной рукой в движении.	1
27	Техника штрафного броска. Зачет.	1
28	Технико-тактические действия в защите при атаке корзины соперником: техника накрывания; личная опека.	1
29	Упражнения для развития специальных физических качеств баскетболиста.	1
30	Упражнения для развития физических качеств баскетболиста. Тестирование по разделу.	1
	Проектная деятельность 6 ч	
31	Введение в проектную деятельность. Выбор темы проекта, проблемы.	1
32	Определение цели и задач проекта	1
33	Распределение обязанностей по проектной теме. Подготовка документации проекта	1
34	Подготовка проекта к реализации	1
35	Реализация проекта	1
36	Анализ реализованного проекта. Отчет о проекте.	1
	Гимнастика с элементами акробатики (14 ч)	
37	Техника безопасности на уроках по гимнастике. Строевые упражнения	1
38	Подтягивания в висе. Подъем переворотом	1
39	Прыжок с поворотом. Работа по презентации «Гимнастика в школе»	1
40	Техника лаза по лестнице разноименным способом.	1
41	Акробатика. Из упора присев стойка на руках и голове	1
42	Кувырок назад в полушпагат. Кувырок с разбега	1
43	Равновесие на одной руке	1
44	Акробатическая комбинация из 4 элементов. Зачет.	1
45	Техника соскока из упора присев в стойку боком к гимнастической скамейке (рейке)	1
46	Техника танцевальных шагов польки, выполняемых на гимнастической скамейке (рейке)	1
47	Развитие скоростно- силовых способностей	1
48	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики, техника выполнения и правила составления	1

	гимнастических композиций	
49	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1
50	Комплекс ритмической гимнастике.	1
	Лыжный спорт (16 ч)	
51	Техника безопасности по лыжному спорту. Презентация «Лыжный спорт в школе»	1
52	Одновременный бесшажный ход	1
53	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники одновременного бесшажного хода.	1
54	Одновременный двухшажный ход	1
55	Попеременный двухшажный ход.	1
56	Спуски	1
57	Подъёмы – спуски. Зачёт.	1
58	Торможение плугом	1
59	Техника торможения боковым соскальзыванием.	1
60	Техника перехода с одного лыжного хода на другой	1
61	Техника лыжных переходов: переход без шага; переход через шаг; прямой переход;	1
62	Техника лыжных переходов: переход с одновременного хода на попеременный;	1
63	Техника лыжных переходов: переход с неоконченным отгалкиванием палкой. Тестирование по разделу.	1
64	Проход дистанции на лыжах на выносливость 2000/3000 м	1
65	Соревновательная дистанция 2000/3000 м. Зачёт.	1
66	Упражнения для развития физических качеств лыжника.	1
	Футбол (10 ч)	
67	Футбол. Технические действия ранее изученные. Работа по презентации.	1
68	Техника удара по мячу серединой лба.	1
69	Техника остановки мяча подошвой.	1
70	Техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1
71	Техника остановки опускающегося мяча внутренней стороной стопы.	1
72	Техника остановки мяча грудью	1
73	Техника отбора мяча подкатом.	1
74	Технико-тактические действия в защите и нападении.	1
75	Упражнения для развития специальных физических качеств футболистов. Зачёт – удара, остановки мяча.	1
76	Игра в футбол по правилам. Тестирование по разделу.	1
	Кроссовая подготовка (10ч)	
77	Техника безопасности на уроках по кроссовой подготовке. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1
78	Бег в равномерном темпе (16 мин)	1

79	Специальные беговые упражнения	1
80	Бег (18 мин)	1
81	Бег в равномерном темпе (18 мин)	1
82	Специальные беговые упражнения. Итоговый зачёт.	1
83	Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	1
84	Бег на результат (2000 м – м. и 1000 м – д.)	1
85	Упражнения для развития физических качеств.	1
86	Бег на короткие дистанции. Финиширование. Подведение итогов. Итоговое тестирование.	1
	Волейбол (18 ч)	
87	Подачи в волейболе. Презентация «Волейбол»	1
88	Приёмы мяча	1
89	Защита	1
90	Техника передачи мяча сверху двумя руками вперёд, над собой, назад.	1
91	Техника передачи мяча в прыжке.	1
92	Техника приёма мяча двумя руками снизу.	1
93	Техника приёма мяча сверху двумя руками с перекатом на спину.	1
94	Техника приёма мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону.	1
95	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приёма мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону.	1
96	Техника прямого нападающего удара.	1
97	Техника индивидуального блокирования в прыжке с места.	1
98	Техника группового блокирования.	1
99	Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста. Зачёт – подачи, приёмы волейболистов.	1
100	Технико-тактические действия в нападении	1
101	Упражнения для развития быстроты, ловкости.	1
102	Техника передачи мяча сверху двумя руками вперёд, над собой, назад.	1
103	Техника приёма мяча двумя руками снизу.	1
104	Техника приёма мяча двумя руками сверху	1
105	Упражнения для развития физических качеств волейболиста	1

7 класс

№ урока по	Тема урока	Кол-во
------------	------------	--------

порядку		часов
	7 класс (105 ч)	
	Легкая атлетика(15)	
1	Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Развитие скоростных способностей. Работа с презентацией.	1
2	Высокий старт и стартовый разгон	1
3	Низкий старт, стартовый разгон	
4	Бег с ускорением от 40-60м	1
5	Бег на результат 30, 60, 100м (Зачет)	
6	Развитие скоростной выносливости. Кросс 7 мин	1
7	Длительный бег до 15-20 мин. Развитие выносливости.	1
8	Упражнения на выносливость	1
9	Эстафетный бег	1
10	Развитие скоростной выносливости	1
11	Длительный бег. Развитие силовой выносливости	1
12	Кросс 2000/3000 метров. (Зачет)	1
13	Метание мяча на дальность	1
14	Техника метания мяча с разбега. (Зачет)	1
15	Техника прыжка в длину с места, разбега. (Зачет)Тестирование по разделу.	1
	Баскетбол (15 ч)	
16	Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Техника поворотов с мячом на месте.	1
17	Техника бега с изменением направления.	1
18	Техника передачи мяча одной рукой.	1
19	Техника передачи мяча при встречном движении. Работа с презентацией.	1
20	Техника вырывания и выбивания мяча у соперника.	1
21	Техника перехвата мяча во время передачи	1
22	Техника перехвата мяча во время ведения.	1
23	Техника передачи мяча одной рукой снизу.	1
24	Техника передачи мяча одной рукой сбоку.	1
25	Техника передачи мяча двумя руками с отскока от пола.	1
26	Техника броска мяча одной рукой в движении.	1
27	Техника штрафного броска. Зачет.	1
28	Технико-тактические действия в защите при атаке корзины соперником: техника накрывания; личная опека.	1
29	Упражнения для развития специальных физических качеств баскетболиста.	1

30	Упражнения для развития физических качеств баскетболиста. Тестирование по разделу.	1
	Проектная деятельность 6 ч	
31	Введение в проектную деятельность. Выбор темы проекта, проблемы.	1
32	Определение цели и задач проекта	1
33	Распределение обязанностей по проектной теме. Подготовка документации проекта	1
34	Подготовка проекта к реализации	1
35	Реализация проекта	1
36	Анализ реализованного проекта. Отчет о проекте.	1
	Гимнастика с элементами акробатики (14 ч)	
37	Техника безопасности на уроках по гимнастике. Строевые упражнения	1
38	Подтягивания в висе. Подъем переворотом	1
39	Прыжок с поворотом. Работа по презентации «Гимнастика в школе»	
40	Техника лаза по лестнице разноименным способом.	1
41	Акробатика. Из упора присев стойка на руках и голове	1
42	Кувырок назад в полушпагат. Кувырок с разбега	1
43	Равновесие на одной руке	1
44	Акробатическая комбинация из 4 элементов. Зачет.	1
45	Техника соскока из упора присев в стойку боком к гимнастической скамейке (рейке)	1
46	Техника танцевальных шагов полки, выполняемых на гимнастической скамейке (рейке)	1
47	Развитие скоростно- силовых способностей	1
48	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики, техника выполнения и правила составления гимнастических композиций	1
49	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1
50	Комплекс ритмической гимнастике.	1
	Лыжный спорт (16 ч)	
51	Техника безопасности по лыжному спорту. Презентация «Лыжный спорт в школе»	1
52	Одновременный безшажный ход	1
53	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники одновременного бесшажного хода.	1
54	Одновременный двухшажный ход	1
55	Попеременный двухшажный ход.	1
56	Спуски	1
57	Подъёмы – спуски. Зачёт.	1
58	Торможение плугом	1
59	Техника торможения боковым соскальзыванием.	1
60	Техника перехода с одного лыжного хода на другой	1
61	Техника лыжных переходов: переход без шага; переход через шаг; прямой переход;	1
62	Техника лыжных переходов: переход с одновременного хода на попеременный;	1

63	Техника лыжных переходов: переход с неоконченным отталкиванием палкой. Тестирование по разделу.	1
64	Проход дистанции на лыжах на выносливость 2000/3000 м	1
65	Соревновательная дистанция 2000/3000 м. Зачёт.	1
66	Упражнения для развития физических качеств лыжника.	1
	Футбол (10 ч)	
67	Футбол. Технические действия ранее изученные. Работа по презентации.	1
68	Техника удара по мячу серединой лба.	1
69	Техника остановки мяча подошвой.	1
70	Техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1
71	Техника остановки опускающегося мяча внутренней стороной стопы.	1
72	Техника остановки мяча грудью	1
73	Техника отбора мяча подкатом.	1
74	Технико-тактические действия в защите и нападении.	1
75	Упражнения для развития специальных физических качеств футболистов. Зачёт – удара, остановки мяча.	1
76	Игра в футбол по правилам. Тестирование по разделу.	1
	Кроссовая подготовка (10ч)	1
77	Техника безопасности на уроках по кроссовой подготовке. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1
78	Бег в равномерном темпе (16 мин)	1
79	Специальные беговые упражнения	1
80	Бег (18 мин)	1
81	Бег в равномерном темпе (18 мин)	1
82	Специальные беговые упражнения. Итоговый зачёт.	1
83	Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	1
84	Бег на результат (2000 м – м. и 1000 м – д.)	1
85	Упражнения для развития физических качеств.	1
86	Бег на короткие дистанции. Финиширование. Подведение итогов. Итоговое тестирование.	1
	Волейбол (18 ч)	
87	Подачи в волейболе. Презентация «Волейбол»	1
88	Приёмы мяча	1
89	Защита	1
90	Техника передачи мяча сверху двумя руками вперёд, над собой, назад.	1
91	Техника передачи мяча в прыжке.	1
92	Техника передачи мяча сверху двумя руками вперёд, над собой, назад.	1
93	Техника приёма мяча сверху двумя руками с перекатом на спину.	1

94	Техника приёма мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону.	1
95	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приёма мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону.	1
96	Техника прямого нападающего удара.	1
97	Техника индивидуального блокирования в прыжке с места.	1
98	Техника группового блокирования.	1
99	Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста. Зачёт – подачи, приёмы волейболистов.	1
100	Технико-тактические действия в нападении	1
101	Упражнения для развития быстроты, ловкости.	1
102	Приёмы мяча	1
103	Техника передачи мяча сверху двумя руками вперёд, над собой, назад.	1
104	Упражнения для развития быстроты, ловкости.	1
105	Упражнения для развития физических качеств волейболиста	1

8 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
8 класс (105 ч)		
Знания о физической культуре 4ч		
1	Правила техники безопасности при занятиях физической культуры. Физическая культура в современном обществе	1
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1
3	Спортивная подготовка. Входной контроль.	1
4	Коррекция осанки и телосложения	1
Футбол 12ч		
5	Правила техники безопасности. Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в футбол	1
6	Техника удара по мячу внутренней стороной стопы.	1
7	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники удара по мячу внутренней стороной стопы.	1
8	Техника удара по мячу внутренней и внешней частью подъёма стопы.	1
9	Техника удара по мячу серединой подъёма стопы.	
10	Остановка мяча подошвой стопы	1
11	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы	1
12	Остановка мяча грудью	1
13	Отбор мяча подкатом	1
14	Технико-тактические действия в защите и нападении	1
15	Упражнения для развития специальных физических качеств футболистов	1
16	Игра по правилам. Зачет	1
Баскетбол 16ч		
17	Правила техники безопасности. Совершенствование техники ранее изученных приемов игры в баскетбол	1
18	Техника поворотов с мячом на месте.	1
19	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники поворотов на месте без мяча и с мячом.	1
20	Подготовительные упражнения для укрепления суставов ног	1
21	Техника бега с изменением направления	1
22	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники бега с изменением направления.	1
23	Техника передачи мяча одной рукой.	1
24	Техника передачи мяча при встречном движении.	1
25	Техника вырывания и выбивания мяча у соперника.	1
26	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники вырывания и выбивания мяча у соперника.	1
27	Техника перехвата мяча во время передачи.	1
28	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники перехвата мяча во время передачи	1
29	Технико-тактические действия при атаке корзины соперника	1
30	Техника перехвата мяча во время ведения.	1
31	Упражнения для развития специальных физических качеств баскетболиста.	1
32	Игра по правилам. Зачет	1
Способы двигательной (физкультурной деятельности) 4ч		
33	Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой	1
34	Формы планирования занятий в системе спортивной подготовки	1
35	Планирование тренировочных занятий	1
36	Самонаблюдение за состоянием организма. Зачет	1
Физическое совершенствование 4ч		

37	Виды двигательной деятельности	1
38	Комплекс упражнений для поддержания физической и умственной работоспособности	1
39	Комплекс упражнений при избыточной массе тела	1
40	Гимнастика для глаз. Зачет	1
Гимнастика с основами акробатики 10ч		
41	Правила техники безопасности. Акробатические комбинации	1
42	Техника ранее изученных упражнений	1
43	Длинный кувырок с разбега	1
44	Стойка на голове и руках толчком одной ногой	1
45	Поводящие упражнения для самостоятельного освоения стойки на руках и голове	1
46	Техника стойки на голове и руках силой	1
47	Техника кувырка вперед из положения стоя	1
48	Техника кувырка вперед с разбега	1
49	Техника кувырка назад в упор, стоя ноги врозь	1
50	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники кувырка назад. Зачет	1
Проектная деятельность 10ч		
51	Введение в проектную деятельность	1
52	Постановка проблемы, цели, задач. Основные этапы проектной деятельности	1
53	Социальная значимость. Выбор темы проекта, проблемы.	
54	Определение цели и задач проекта	1
55	Распределение обязанностей по проектной теме	1
56	Подготовка индивидуальных планов по проектной деятельности	1
57	Подготовка документации проекта	1
58	Подготовка проекта к реализации	1
59	Реализация проекта	1
60	Анализ реализованного проекта. Отчет о проекте.	1
Лыжные гонки 12ч		
61	Правила техники безопасности. Совершенствование техники передвижения на лыжах ранее изученными лыжными ходами.	1
62	Совершенствование техники перехода с одного лыжного хода на другой.	1
63	Одновременный бесшажный ход	1
64	Передвижения с чередованием ходов	1
65	Переходом с одного способа на другой	1
66	Переход с неоконченным отталкиванием	1
67	Перешагивание на лыжах небольших препятствий	1
68	Совершенствование техники спусков и подъёмов ранее изученными способами	1
69	Повороты, торможение	1
70	Спуск в основной, высокой и низкой стойках	1
71	Торможение плугом; торможение упором	1
72	Торможение боковым скольжением; поворот упором. Зачет	1
Волейбол 12ч		
73	Правила техники безопасности. Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в волейбол.	1
74	Техника передачи мяча сверху двумя руками вперёд.	1
75	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча сверху двумя руками вперёд.	1
76	Техника передачи мяча сверху двумя руками над собой.	1
77	Техника передачи мяча сверху двумя руками назад.	1
78	Техника передачи мяча в прыжке.	1
79	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники	1

	передачи мяча в прыжке.	
80	Техника приёма мяча двумя руками снизу.	1
81	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приёма мяча двумя руками снизу	1
82	Технико-тактические действия в защите.	1
83	Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста.	1
84	Игра в волейбол по правилам. Зачет	1
Легкая атлетика 16ч		
85	Правила техники безопасности. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода.	1
86	Бег по пересечённой местности (кроссовый бег).	1
87	Равномерный бег с финальным ускорением (на разные дистанции).	1
88	Гладкий бег с равномерной скоростью в режиме умеренной и большой интенсивности	1
89	Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.	1
90	Прыжки в различных направлениях и из разных исходных положений	1
91	Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры	1
92	Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением.	1
93	Прыжки в полуприседе. Запрыгивание с последующим спрыгиванием.	1
94	Комплексы упражнений с набивными мячами	1
95	Специализированные комплексы упражнений на развитие координации	1
96	Бег на результат. Сдача нормативов	1
97	Итоговая контрольная работа по физической культуре за курс 8 класса	1
98	Комплексы упражнений с набивными мячами	1
99	Бег по пересечённой местности (кроссовый бег).	1
100	Прыжки в различных направлениях и из разных исходных положений	1
Прикладное ориентированная физкультурная деятельность 5ч		
101	Правила техники безопасности. Прикладное ориентированная физическая подготовка	1
102	Совершенствование техники ранее разученных прикладное ориентированных упражнений	1
103	Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентированные на развитие основных физических качеств	1
104	Физические упражнения общеразвивающей направленности	1
105	Подведение итогов	1

9 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
9 класс (102 ч)		
Знания о физической культуре 3ч		
1	Правила техники безопасности при занятиях физической культуры.	1
2	Правила подготовки к пешим походам	1
3	Организация походного бивака, выбор места, установка палатки.	1
Футбол 12ч		
4	Правила ТБ. Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в футбол	1
5	Техника удара по мячу серединой лба	1
6	Освоения техники удара по мячу серединой лба.	1
7	Техника остановки мяча подошвой.	1
8	Техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1
9	Освоения техники остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1
10	Техника остановки опускающегося мяча внутренней стороной стопы.	1
11	Техника остановки мяча грудью.	1
12	Техника отбора мяча подкатом.	1
13	Технико-тактические действия в защите и нападении.	1
14	Упражнения для развития специальных физических качеств футболистов.	1
15	Игра по правилам. Зачет	1
Баскетбол 16ч		
16	Правила техники безопасности. Совершенствование техники ранее освоенных приёмов игры в баскетбол	1
17	Техника передачи мяча одной рукой снизу	1
18	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча.	1
19	Техника передачи мяча одной рукой сбоку.	1
20	Техника передачи мяча двумя руками с отскока от пола.	1
21	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча двумя руками с отскока от пола	1
22	Техника броска мяча одной рукой в движении.	1
23	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча одной рукой в движении.	1
24	Техника штрафного броска.	1
25	Технико-тактические действия в защите при атаке корзины соперником: техника накрывания; личная опека.	1
26	Упражнения для развития специальных физических качеств баскетболиста	1
27	Игра в баскетбол по правилам. Зачет	1
Здоровье и здоровый образ жизни.		
28	Здоровье и его основные компоненты в соответствии с определением Всемирной организации здравоохранения	1
29	Здоровый образ жизни как способ активной жизнедеятельности человека	1
30	Характеристика наиболее распространённых травм. Зачет	1
Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовкой		
31	Профессионально-прикладная физическая подготовка.	1
32	Виды труда. Требования к физическим и психическим качествам в отдельных наиболее распространённых профессиях	1
33	Функциональные резервы организма как повышенные возможности его систем адаптироваться к внешним условиям	1

34	Функциональные пробы, их цель и назначение, способы организации и проведения. Зачет	1
Физическое совершенствование		
35	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	1
36	Индивидуальные комплексы упражнений с прикладное ориентированной направленностью	1
37	Комплексы упражнений для занятий оздоровительной физической культурой. Зачет.	1
Гимнастика с основами акробатики 10ч		
38	Правила техники безопасности. Гимнастика с основами акробатики.	1
39	Акробатические комбинации, основные правила их составления и выполнения.	1
40	Совершенствование техники ранее освоенных акробатических комбинаций.	1
41	Совершенствование техники кувырка с разбега.	1
42	Примерная зачётная акробатическая комбинация	1
43	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1
44	Длинный кувырок с разбега	1
45	Стойка на голове и руках толчком одной ногой	1
46	Поводящие упражнения для самостоятельного освоения стойки на руках и голове	1
47	Техника стойки на голове и руках силой	1
48	Техника кувырка вперед из положения стоя	1
49	Техника кувырка вперед с разбега	1
50	Техника кувырка назад в упор, стоя ноги врозь	1
51	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники кувырка назад. Зачет	1
Проектная деятельность 10ч		
52	Введение в проектную деятельность	1
53	Постановка проблемы, цели, задач. Основные этапы проектной деятельности	1
54	Социальная значимость. Выбор темы проекта, проблемы.	1
55	Определение цели и задач проекта	1
56	Распределение обязанностей по проектной теме	1
57	Подготовка индивидуальных планов по проектной деятельности	1
58	Подготовка документации проекта	1
59	Подготовка проекта к реализации	1
60	Реализация проекта	1
61	Анализ реализованного проекта. Отчет о проекте.	1
Лыжные гонки 12ч		
62	Правила техники безопасности . Совершенствование техники передвижения на лыжах ранее изученными лыжными ходами.	1
63	Планирование тренировочных занятий по совершенствованию техники передвижения на лыжах на тренировочных дистанциях.	1
64	Техника одновременного бесшажного хода.	1
65	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники одновременного бесшажного хода.	1
66	Техника торможения боковым соскальзыванием.	1
67	Совершенствование техники перехода с одного лыжного хода на другой	1
68	Техника лыжных переходов: переход без шага; переход через шаг; прямой переход	1
69	Переход с одновременного хода на попеременный; переход с неоконченным отталкиванием палкой.	1
70	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники лыжных переходов	1

71	Правила прохождения соревновательных дистанций	1
72	Выбор скорости передвижения и лыжного хода в зависимости от профиля трассы	1
73	Техники владения основными способами передвижения, индивидуального самочувствия. Зачет	1
Волейбол 12ч		
74	Правила техники безопасности. Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в волейбол.	1
75	Техника передачи мяча сверху двумя руками вперёд.	1
76	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча сверху двумя руками вперёд.	1
77	Техника передачи мяча сверху двумя руками над собой.	1
78	Техника передачи мяча сверху двумя руками назад.	1
79	Техника передачи мяча в прыжке.	1
80	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча в прыжке.	1
81	Техника приёма мяча двумя руками снизу.	1
82	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приёма мяча двумя руками снизу	1
83	Технико-тактические действия в защите.	1
84	Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста.	1
85	Игра в волейбол по правилам. Зачет	1
Легкая атлетика 13ч		
86	Правила техники безопасности. Совершенствование техники ранее освоенных л/а упражнений	1
87	Планирование тренировочных занятий по совершенствованию техники и спортивного результата.	1
88	Равномерный бег с финальным ускорением (на разные дистанции).	1
89	Гладкий бег с равномерной скоростью в режиме умеренной и большой интенсивности	1
90	Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.	1
91	Прыжки в различных направлениях и из разных исходных положений	
92	Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры	1
93	Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением.	1
94	Прыжки в полуприседе. Запрыгивание с последующим спрыгиванием.	1
95	Комплексы упражнений с набивными мячами.	1
96	Специализированные комплексы упражнений на развитие координации	1
97	Бег на результат. Сдача нормативов	1
98	Итоговая контрольная работа по физической культуре	1
Прикладное ориентированная физкультурная деятельность 5ч		
99	Правила техники безопасности . Прикладное ориентированная физическая подготовка	1
100	Совершенствование техники ранее разученных прикладное ориентированных упражнений	1
101	Физические упражнения из базовых видов спорта	1
102	Физические упражнения общеразвивающей направленности.	1