

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Беркутская средняя общеобразовательная школа»

627032, Тюменская область, Ялуторовский район, с. Беркут ул. Первомайская 29 тел. 91-1-70
Berkutskajaschkola@yandex.ru ОКПО 45782164, ОГРН 1027201463695, ИНН/КПП 7228002294/720701001

РАССМОТРЕНО.
Педагогический совета
протокол № 1 от
25.08.2022

СОГЛАСОВАНО.
Заместитель директора по
УВР: 
Н.А.Протасова

УТВЕРЖДЕНО.
Приказ ОО
№ 85-ОД
от 26.08.2022

Рабочая программа

по физической культуре

(название учебного курса, предмета, дисциплины)

для обучающихся **6-9** классов

Учитель:

Гимадиева Лилия Биктимеровна

(высшая квалификационная категория)

2022-2023 учебный год

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- воспитание у обучающихся ценностного отношения к семье, труду, Отечеству, природе, миру, знаниям, культуре.

Метапредметные результаты

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

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

6 класс

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и координации);

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.

Ученик получит возможность научиться:

- определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;
- выявлять различия в основных способах передвижения человека;
- применять беговые упражнения для развития физических качеств;
- выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)».

7 класс

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, подвижных игр, обеспечивать их оздоровительную направленность;

Ученик получит возможность научиться:

- демонстрировать физические кондиции (выносливость, скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно;
- выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)».

8 класс

Ученик научится:

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

Ученик получит возможность научиться:

- демонстрировать физические кондиции (выносливость, скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно;
- выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)»

9 класс

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать 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.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принеших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и координации);
- 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 прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)».

6 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Физическая культура (основные понятия)

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Физическая культура человека

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- строевой шаг; размыкание и смыкание.

Акробатические упражнения и комбинации:

- два кувырка вперед слитно; "мост" и положения стоя с помощью.

Акробатическая комбинация.

Мальчики и девочки:

и.п. основная стойка-упор присев-2 кувырка вперед-упор присев-перекат назад-стойка на лопатках-сед -наклон вперед, руками достать носки ног-встать-мост с помощью- лечь на спину-упор присев-кувырок назад-встать руки в стороны.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

- прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см)

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)

Упражнения на низкой перекладине.

Из вися стоя махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор-махом назад-соскок с поворотом на 90 °

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:

Мальчики:

размахивание в упоре на брусьях - сед ноги врозь-перемах левой ногой вправо-сед на бедре, правая рука в сторону- упор правой рукой на жердь спереди обратным хватом - соскок с поворотом на 90 ° внутрь.

Девочки:

Разновысокие брусья.

Из виса на верхней жерди размахивание изгибами - вис присев- вис лежа-упор сзади на нижней жерди-соскок с поворотом на 90 ° влево (вправо).

Легкая атлетика

Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции: от 15 до 30 м;
- ускорение с высокого старта;
- бег с ускорением от 30 до 50 м; скоростной бег до 50 м;
- на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе до 15 минут;
- кроссовый бег; бег на 1200м.
- варианты челночного бега 3x10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Спортивные игры

Баскетбол

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек;
- по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди *на месте и в движении*;
- передача мяча одной рукой от плеча *на месте*;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м.
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;

- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Подготовка к выполнению видов испытаний

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

7 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура (основные понятия)

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Спортивная подготовка

Физическая культура человека

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;

- выполнение команд "Пол-оборота направо!"

- "Пол-оборота налево!", "Полшага!", "Полный шаг!".

Акробатические упражнения и комбинации:

Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми руками.

Акробатическая комбинация: и.п.- основная стойка- упор присев-кувырок вперед в стойку на лопатках-сед, наклон к прямым ногам-упор присев- стойка на голове с согнутыми ногами- кувырок вперед- встать, руки в стороны.

Девочки: кувырок назад в полушпагат.

Акробатическая комбинация: и.п.- основная стойка. Равновесие на одной ноге (ласточка)- упор присев-кувырок вперед-перекат назад-стойка на лопатках-сед, наклон вперед к прямым ногам-встать- мост с помощью-встать-упор присев-кувырок назад в полушпагат.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см).

Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)

подъём переворотом в упор толчком двумя ногами правой (левой) ногой в упор вне - спад подъём- перемах правой (левой) назад - соскок с поворотом на 90 °.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях

Мальчики (на параллельных брусьях): размахивание в упоре - сед ноги врозь- перемах во внутрь- упор- размахивание в упоре- соскок махом назад.

Девочки: махом одной и толчком другой ноги о верхнюю жердь - подъём переворотом в упор на нижнюю жердь- соскок назад с поворотом на 90 °

Легкая атлетика

Беговые упражнения:

- ускорение с высокого старта от 30 до 40 м;

бег с ускорением от 40 до 60 м;

скоростной бег до 60 м;

на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе: мальчики до 20 минут, девочки до 15 мин.

- кроссовый бег; бег на 1500м.

- варианты челночного бега 3х10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;

- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;

- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;

- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Спортивные игры

Баскетбол

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- остановка двумя шагами и прыжком;

- повороты без мяча и с мячом;

- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;

- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника;

- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;

- передача мяча одной рукой от плеча на месте;

- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м.
- то же с пассивным противодействием.
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Подготовка к выполнению видов испытаний

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

8 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры

Физическая культура в современном обществе.

Физическая культура (основные понятия)

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Физическая культура человека

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Планирование занятий физической культурой

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики

Организирующие команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;

-команда "Прямо!";

-повороты в движении направо, налево.

Акробатические упражнения и комбинации:

Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.

Акробатическая комбинация: и.п.: основная стойка. Упор присев - кувырок назад в упор стоя ноги врозь - стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны.

Девочки: "мост" и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.

Акробатическая комбинация: Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180 ° в упор присев - перекат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360 °

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115см).

Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)

Из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях

Мальчики: из упора на предплечьях - подъём махом вперед в сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад.

Девочки:

- из вися стоя на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ступнями о верхнюю жердь - махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на нижнюю жердь - махом назад соскок с поворотом на 90 °

Размахивание изгибами в вися на верхней жерди - вис лёжа на нижней жерди - сед боком соскок с поворотом на 90 °

Легкая атлетика

Беговые упражнения:

низкий старт до 30 м;

- от 70 до 80 м;

- до 70 м.

- бег на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе от 20 минут;

- кроссовый бег; бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки).

- варианты челночного бега 3х10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)
- метание малого мяча на дальность;
- броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Спортивные игры

Баскетбол

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;
- то же с пассивным противодействием;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- передача мяча над собой, во встречных колоннах.
- отбивание кулаком через сетку.
- игра по упрощенным правилам волейбола.

Подготовка к выполнению видов испытаний

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

9 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования)

Физическая культура (основные понятия)

Адаптивная физическая культура

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;

- переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

Акробатические упражнения и комбинации:

Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трёх шагов разбега.

Акробатическая комбинация: Из упора присев - силой стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - кувырок назад - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны.

Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

Акробатическая комбинация: Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180 ° в упор присев - пережат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360 °

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см).

Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)

Из вися - подъём переворотом в упор силой - перемах правой - сед верхом - спад завесом - перемах назад - оборот вперед - соскок.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях

Мальчики: размахивание в упоре на руках - сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад.

Девочки: из виса стоя на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ступнями о верхнюю жердь - махом одной и толчком другой ноги поворот в упор на нижнюю жердь - махом назад соскок с поворотом на 90 °
Размахивание изгибами в висе на верхней жерди - вис лёжа на нижней жерди - сед боком соскок с поворотом на 90 °

Легкая атлетика

Беговые упражнения:

низкий старт до 30 м;

- от 70 до 80 м;

- до 70 м.

- бег на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе от 20 минут;

- кроссовый бег; бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки).

- варианты челночного бега 3x10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) (девочки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)

- метание малого мяча на дальность;

- броски набивного мяча (2 кг девочки и 3 кг мальчики)) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Спортивные игры

Баскетбол

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- остановка двумя шагами и прыжком;

- повороты без мяча и с мячом;

- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;

- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;

- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;

- передача мяча одной рукой от плеча на месте;

- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;

- то же с пассивным противодействием;

- броски одной и двумя руками в прыжке;

- штрафной бросок;

- вырывание и выбивание мяча;

- игра по правилам

Волейбол

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);

- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;

- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.
- передача мяча сверху, стоя спиной к цели;
- нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи;
- прием мяча отраженного сеткой;
- игра по упрощенным правилам волейбола.

Тематическое планирование с определением основных видов деятельности 6 класса

№ п/п	Название темы	Количество часов	Характеристика деятельности обучающегося
Знания о физической культуре			
1	История физической культуры. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии.	(В процессе урока в течение учебного года)	Объяснять цель возрождения Олимпийских игр; понимать и раскрывать принципы олимпизма. Определять значение принципов олимпизма для жизни обычного человека. Раскрывать историческую роль Пьера де Кубертена в возрождении Олимпийских игр. Объяснять смысл символики Олимпийских игр. Описывать главные ритуалы Олимпийских игр.
	Зарождение олимпийского движения в России.	(В процессе урока в течение учебного года)	Рассказывать о возникновении олимпийского движения в России. Знать имена людей, участвовавших в становлении олимпийского движения в нашей стране. Рассказывать о выдающихся достижениях первых олимпийцев и успехах российских спортсменов.
Базовые понятия физической культуры.			
2	Физическая подготовка.	(В процессе урока в течение учебного года)	Ознакомиться с системой регулярных занятий по развитию физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Знать основные правила развития физических качеств, особенности планирования структуры занятий, их содержания и место занятий в режиме дня и недели.
	Физическая нагрузка.	(В процессе урока в течение учебного года)	Ознакомиться с правилами чередования физической работы и отдыха. Регулирование нагрузки по объему, продолжительности, интенсивности и интервалам отдыха.

			Знать общую характеристику основных режимов нагрузки по показателям ЧСС.
Физическая культура человека.			
	Закаливания организма.	(В процессе урока в течение учебного года)	Знать и выполнять правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания; правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.
Способы физкультурной деятельности			
3	Организация здорового образа жизни. Требования безопасности и гигиенических правил для проведения занятий по развитию физических качеств.	(В процессе урока в течение учебного года)	Знать и соблюдать требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий. Научиться составлять по образцу комплексы упражнений для развития физических качеств и плана индивидуальных занятий.
	Планирование занятий физической культурой. Наблюдение и контроль за состоянием организма. Оценка собственной физической подготовленности.	(В процессе урока в течение учебного года)	Оценивать развитие собственных основных двигательных качеств с помощью предложенных тестов. Сравнивать индивидуальный уровень развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений с возрастными стандартами. Вести дневник самонаблюдения. Научиться регулировать величину нагрузки.
Физическое совершенствование			
4	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений.	(В процессе урока в течение учебного года)	Уметь составлять различные комплексы упражнений с учетом индивидуальных особенностей физического развития.
Спортивно-оздоровительная деятельность.			
5	Гимнастика с основами акробатики		Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах. Описывать технику кувырка, переката назад из упора присев в стойку на лопатках, лазания по канату. Выполнять строевые приёмы и команды. Выполнять акробатические упражнения, упражнения и комбинации на перекладине, скамейке канате, опорный прыжок.
	Лёгкая атлетика		Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений, метаний малого мяча. Описывать технику прыжка в длину способом «согнув ноги». Выполнять беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча; бегать на дистанцию 60 м с максимальной скоростью, 1,5 км на время и

			<p>2 км без учета времени.</p> <p>Выполнять метание малого мяча на дальность и на точность.</p> <p>Включать прыжки в длину с разбега, бег на короткие дистанции и бег на выносливость в индивидуальный комплекс занятий физической культурой</p>
	Лыжные гонки		<p>Называть и соблюдать правила техники безопасности во время лыжной подготовки.</p> <p>Применять технику одношажного хода в различных условиях местности.</p> <p>Сравнивать двухшажный и одношажный, одновременный и попеременный ходы. Объяснять назначение разных лыжных ходов и разных способов подъема на склоны.</p> <p>Выполнять передвижение по ровной местности (попеременным двухшажным, одновременным одношажным ходом), подъем на пологий склон; преодоление небольших трамплинов и торможение «упором».</p>
	Спортивные игры		<p>Соблюдать правила техники безопасности во время спортивных игр.</p> <p>Называть виды подач, способы приёма и передач мяча.</p> <p>Развивать знания, навыки и умения игры в волейбол, баскетбол и футбол.</p> <p>Организовывать совместные занятия спортивными играми со сверстниками и участвовать в игре</p> <p>Развивать навыки коммуникации при подготовке и во время проведения игр.</p> <p>Использовать спортивные игры как средство досуга и развития собственных двигательных качеств</p>

Тематическое планирование с определением основных видов деятельности 7 класса

№ п/п	Название темы	Количество часов	Характеристика деятельности обучающегося
Знания о физической культуре			
1	<p>История физической культуры.</p> <p>Олимпийское движение в России (СССР).</p>	(В процессе урока в течение учебного года)	<p>Демонстрировать знания о развитии физической культуры и спорта в послереволюционной России.</p> <p>Характеризовать успехи отечественных спортсменов до распада СССР.</p>

	Виды спорта входящие в программу Олимпийских игр.	(В процессе урока в течение учебного года)	Демонстрировать знания по истории становления и развития видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр, в олимпийском движении России. Проявлять интерес к личностям выдающихся спортсменов, называть их фамилии, интересоваться их биографиями и спортивными победами.
Базовые понятия физической культуры.			
2	Техническая подготовка. Техника движения и ее основные показатели.	(В процессе урока в течение учебного года)	Раскрывать понятие «двигательные действия». Характеризовать техническую подготовку как целенаправленный процесс обучения двигательным действиям Следовать правилам «от простого к сложному». Приводить примеры подводящих упражнений.
Физическая культура человека.			
3	Физическая культура и положительные качества личности человека.	(В процессе урока в течение учебного года)	Характеризовать качества личности, приводить примеры их проявления в условиях учебной и соревновательной деятельности. Объяснять необходимость самовоспитания качеств личности в подростковом возрасте.
Способы физкультурной деятельности			
4	Организация здорового образа жизни. Организация досуга средствами физической культуры.	(В процессе урока в течение учебного года)	Организовывать и самостоятельно проводить досуг с использованием оздоровительной ходьбы и бега. Выполнять подбор подводящих и подготовительных упражнений при освоении новых двигательных действий. Составлять план занятий по самостоятельному освоению двигательных действий. Наблюдать за выполнением движений с использованием эталонного образца, находить ошибки и исправлять их.
5	Планирование занятий физической культурой. Наблюдение и контроль за состоянием организма. Техники осваиваемого упражнения.	(В процессе урока в течение учебного года)	Определять уровень сформированности техники двигательных действий по своим внутренним ощущениям и способом сравнения. Учитывать важность проявления внимания при самостоятельном освоении двигательных действий. Выявлять причины появления грубых ошибок при выполнении разучиваемых двигательных действий и эффективно их устранять . Подбирать подготовительные и подводящие упражнения для качественного освоения техники новых двигательных действий.
	Самонаблюдение и самоконтроль.	(В процессе урока в течение учебного года)	Ведение дневника самонаблюдения. Регистрировать по учебным четвертям динамику показателей физического развития и физической подготовленности.
Физическое совершенствование			
6	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	(В процессе урока в течение учебного года)	Уметь составлять различные комплексы упражнений с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

	Комплексы упражнений.	учебного года)	Выполнять комплексы упражнений для профилактики нарушений зрения.
Спортивно-оздоровительная деятельность.			
7	Гимнастика с основами акробатики		Выполнять строевые приёмы и команды. Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах; Описывать технику выполняемых упражнений. Выполнять акробатические упражнения, упражнения в равновесии и комбинации из изученных элементов, висы и упоры на перекладине, лазанье по канату Демонстрировать технику выполнения опорного прыжка. Анализировать правильность выполнения упражнений, находить ошибки и способы их исправления.
	Лёгкая атлетика		Знать и соблюдать правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Описывать технику метания малого мяча на дальность с разбега. Выполнять беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча. Бегать на дистанцию 30 и 60 м с максимальной скоростью, 1,5 км на время и 2 км без учета времени. Метать малый мяч на дальность и в цель. Выполнять подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники метания мяча. Демонстрировать технику прыжка в длину и высоту с разбега. Описывать технику передачи эстафетной палочки.
	Лыжные гонки		Называть и соблюдать правила техники безопасности при переноске лыжного оборудования и пользовании им. Описывать технику спуска со склонов, поворотов разными способами; выполнять передвижения на лыжах по ровной местности разными ходами, преодолевать подъёмы, совершать повороты и торможения. Преодолевать дистанцию 2 км на время и 3 км без учета времени. Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.
	Спортивные игры		Выполнять правила техники безопасности во время игры в баскетбол. Называть и показывать технические элементы и приемы игры. Описывать технику элементов. Развивать знания, навыки и умения игры в баскетбол, волейбол, футбол. Использовать баскетбол, волейбол, футбол в организации активного отдыха.

			<p>Проявлять дисциплинированность на площадке.</p> <p>Уважать соперников и игроков своей команды.</p> <p>Соблюдать правила игры.</p> <p>Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях.</p>
--	--	--	--

Тематическое планирование с определением основных видов деятельности 8 класса

№ п/п	Название темы	Количество часов	Характеристика деятельности обучающегося
Знания о физической культуре			
1	<p>Физическая культура в современном обществе.</p> <p>Основные направления развития физической культуры в обществе.</p>	(В процессе урока в течение учебного года)	<p>Определять цель, задачи и основное содержание физкультурно-оздоровительного направления.</p> <p>Выделять основные формы занятий оздоровительной физической культурой, определять их целевое назначение, место и время в режиме учебного дня и учебной недели.</p>
Базовые понятия физической культуры.			
2	<p>Всестороннее и гармоничное физическое развитие.</p> <p>Адаптивная физическая культура.</p> <p>Спортивная подготовка.</p>	(В процессе урока в течение учебного года)	<p>Определять гармоничное физическое развитие через представления о красоте телосложения.</p> <p>Определять гармоничность собственного телосложения.</p> <p>Раскрывать понятие «спортивная подготовка», её цель и содержание.</p> <p>Объяснять целесообразность различных видов физической подготовки.</p> <p>Объяснять роль и значение адаптивной и лечебной физической культуры.</p>
Физическая культура человека.			
3	<p>Самостоятельные занятия по коррекции осанки и телосложения.</p> <p>Тренировочные занятия по спортивному совершенствованию.</p> <p>Правила и гигиенические требования к проведению восстановительных процедур.</p>	(В процессе урока в течение учебного года)	<p>Характеризовать признаки правильной осанки, определять виды ее нарушения.</p> <p>Объяснять зависимость между формой осанки и здоровьем человека.</p> <p>Выявлять возможные причины ее нарушения в условиях учебной и бытовой деятельности.</p> <p>Измерять параметры частей тела и определять индивидуальные особенности телосложения.</p> <p>Определять цель и назначение тренировочных занятий.</p> <p>Составлять планы тренировочных занятий.</p>

			<p>Определять влияние тренировочных занятий на организм.</p> <p>Характеризовать положительное влияние восстановительных процедур на организм.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения дыхательной гимнастики и основных приемов массажа.</p>
Способы физкультурной деятельности			
4	<p>Организация здорового образа жизни.</p> <p>Требования безопасности и гигиенические правила.</p> <p>План самостоятельных занятий спортивной подготовкой.</p> <p>Проведение восстановительных процедур.</p>	(В процессе урока в течение учебного года)	<p>Соблюдать требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий спортивной подготовкой.</p> <p>Определять цель и назначение спортивной подготовки.</p> <p>Характеризовать целесообразность объединения тренировочных занятий в тренировочные циклы.</p> <p>Составлять планы самостоятельных занятий спортивной подготовкой.</p> <p>Знать и выполнять восстановительные процедуры во время занятий и после их</p>
	<p>Планирование занятий физической культурой.</p> <p>Наблюдение и контроль за состоянием организма. Дневник самонаблюдения.</p>	(В процессе урока в течение учебного года)	<p>Называть и описывать показатели состояния организма, подлежащие мониторингу и контролю при физической подготовке.</p> <p>Объяснять значение ведения дневника самонаблюдений.</p> <p>Формулировать правила ведения записей в дневнике самонаблюдений.</p> <p>Вести дневник самонаблюдений.</p> <p>Составлять из предложенных упражнений и варьировать индивидуальные комплексы для развития основных двигательных качеств и освоению двигательных действий.</p>
Физическое совершенствование			
5	<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Индивидуальные комплексы упражнений.</p> <p>Комплексы дыхательной гимнастики.</p>	(В процессе урока в течение учебного года)	<p>Выполнять упражнения для релаксации, переключения внимания и улучшения кровообращения, дыхания и энергообмена.</p> <p>Подбирать дозировку с учетом индивидуального состояния и характера признаков утомления.</p> <p>Выполнять упражнения на коррекцию массы тела, подбирать их дозировку и включать в самостоятельные формы занятий с учетом индивидуальных показателей физического развития и физической подготовленности.</p> <p>Выполнять упражнения адаптивной физической культуры.</p>
Спортивно-оздоровительная деятельность.			
6	Гимнастика с основами акробатики		<p>Выполнять строевые приёмы и команды.</p> <p>Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на спортивных снарядах.</p> <p>Совершенствовать самостоятельно</p> <p>и демонстрировать акробатические упражнения, упражнения в</p>

		<p>равновесии и комбинации из изученных элементов, висы и упоры на перекладине, лазанье по канату.</p> <p>Составлять индивидуальные комбинации, исходя из индивидуальных особенностей техники выполнения акробатических упражнений, упражнений в равновесии и уровня физической подготовленности.</p> <p>Демонстрировать способы самостраховки и предупреждения травматизма.</p> <p>Описывать технику выполнения упражнений, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их устранения.</p>
Лёгкая атлетика		<p>Совершенствовать элементы и фазы техники спринтерского, эстафетного, челночного и кроссового бега в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой.</p> <p>Выполнять спринтерский бег на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.</p> <p>Совершенствовать элементы и фазы техники бега на средние и длинные дистанции в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой.</p> <p>Выполнять бег на средние и длинные дистанции на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.</p> <p>Совершенствовать элементы и фазы прыжков в высоту и длину с разбега в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой.</p> <p>Выполнять прыжки в высоту и длину с разбега на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.</p> <p>Развивать прыгучесть с помощью специальных упражнений.</p> <p>Совершенствовать элементы и фазы техники метания мяча на дальность с разбега и в цель в процессе самостоятельных занятий.</p> <p>Планировать индивидуальные занятия по общей физической подготовке с учетом индивидуальных спортивных достижений.</p>
Лыжные гонки		<p>Совершенствовать технику лыжных ходов, перехода с одного хода на другой, подъемов, спусков, поворотов и торможений на лыжах в процессе самостоятельных занятий.</p> <p>Преодолевать соревновательные дистанции с использованием разных лыжных ходов и технических приемов на лыжах на максимально возможный высокий индивидуальный спортивный результат.</p> <p>Планировать индивидуальные занятия по общей физической и лыжной подготовке с учетом спортивных достижений.</p>
Спортивные игры		<p>Применять технические приемы игры в баскетбол, волейбол, футбол в условиях игровой деятельности.</p> <p>Описывать технико-тактические</p>

			<p>действия, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Выполнять упражнения для укрепления суставов и связок ног.</p> <p>Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды.</p> <p>Взаимодействовать с игроками своей команды при атаке и защите в условиях игровой деятельности.</p>
--	--	--	---

Тематическое планирование с определением основных видов деятельности 9 класса

№ п/п	Название темы	Количество часов	Характеристика деятельности обучающегося
Знания о физической культуре			
1	<p>Физическая культура и спорт в современном обществе.</p> <p>Туристические походы.</p>	(В процессе урока в течение учебного года)	<p>Характеризовать различные виды туристических походов, их положительное влияние на состояние здоровья человека, восстановление физической и умственной работоспособности, воспитание личностных качеств.</p> <p>Знать требования техники безопасности и правила бережного отношения к природе.</p>
Базовые понятия физической культуры.			
2	<p>Здоровье и здоровый образ жизни.</p> <p>Прикладно - ориентированная физическая подготовка.</p>	(В процессе урока в течение учебного года)	<p>Характеризовать основные компоненты здоровья, раскрывать понятие «здоровье».</p> <p>Приводить примеры проявления физического, душевного и социального благополучия под влиянием разнообразных занятий физической культурой.</p> <p>Раскрывать понятие «здоровый образ жизни».</p> <p>Доказывать негативное влияние вредных привычек на здоровье человека.</p> <p>Раскрывать значение физической культуры и спорта в профилактике вредных привычек.</p> <p>Характеризовать умственный, физический и смешанный виды труда как основные в структуре различных видов профессиональной деятельности.</p> <p>Раскрывать специфические задачи, которые решаются в процессе занятий профессионально-прикладной физической подготовкой.</p>
Физическая культура человека.			
3	<p>Режим дня.</p> <p>Активный отдых.</p> <p>Банные процедуры.</p> <p>Оказание доврачебной</p>	(В процессе урока в течение учебного года)	<p>Самостоятельно составлять, корректировать и поддерживать правильный режим дня.</p> <p>Называть способы проведения активного отдыха средствами физической культуры.</p> <p>Характеризовать такие виды занятий, как оздоровительная ходьба, оздоровительный бег, пешие оздоровительные прогулки.</p> <p>Уметь планировать активный отдых с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни.</p> <p>Раскрывать оздоровительные свойства русской бани, её положительное влияние на восстановление</p>

	помощи.		и закаливание организма. Знать правила безопасности при проведении банных процедур. Характеризовать причины возможного появления травм во время занятий физической культурой. Называть основные признаки легких травм. Оказывать первую доврачебную помощь при травмах.
Способы физической деятельности			
4	Организация здорового образа жизни. Летние пешие туристические походы. Требования безопасности и оказание доврачебной помощи. Прикладно-ориентированная подготовка.	(В процессе урока в течение учебного года)	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. Организовывать походный бивак, правильно устанавливать палатку и разводить костер, готовить пищу, убирать место стоянки при «сворачивании» бивака. Знать и уметь оказывать первую доврачебную помощь при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах, ушибах и других травмах. Составлять комплексы упражнений, подбирать их дозировку и включать в самостоятельные занятия физическими упражнениями и прикладно-ориентированной физической подготовкой. Знать общую характеристику основных режимов нагрузки по внешним и внутренним показателям самочувствия и ЧСС.
	Планирование занятий физической культурой. Наблюдение и контроль за состоянием организма. Дневник самонаблюдения.	(В процессе урока в течение учебного года)	Называть и описывать показатели состояния организма, подлежащие мониторингу и контролю при физической подготовке. Формулировать правила ведения записей в дневнике самонаблюдений. Вести дневник самонаблюдений. Составлять индивидуальные комплексы и варьировать упражнениями для развития основных двигательных качеств и освоению двигательных действий. Уметь проводить тестирование организма при помощи функциональных проб.
Физическое совершенствование			
5	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений.	(В процессе урока в течение учебного года)	Составлять комплексы упражнений и подбирать их дозировку, исходя из индивидуального самочувствия, показателей физической, умственной работоспособности и назначения. Выполнять комплексы упражнений. Раскрывать понятие «адаптивная физическая культура», называть области применения адаптивной физической культуры. Составлять и корректировать индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры в соответствии с медицинскими показаниями учащихся
Спортивно-оздоровительная деятельность.			
6	Гимнастика с основами акробатики		Выполнять строевые приёмы и команды. Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на спортивных

		<p>снарядах.</p> <p>Совершенствовать самостоятельно и демонстрировать лазанье по канату, акробатические упражнения, упражнения в равновесии и опорные прыжки.</p> <p>Выполнять подтягивание на перекладине, демонстрировать висы согнувшись и прогнувшись.</p> <p>Руководствоваться правилами составления индивидуальных комбинаций из ранее разученных упражнений, оценивать их технику, выявлять и исправлять технические ошибки.</p> <p>Демонстрировать способы самостраховки и предупреждения травматизма.</p> <p>Оценивать выполнение гимнастических комбинаций своими одноклассниками с помощью эталонного образца.</p>
	Лёгкая атлетика	<p>Знать и соблюдать правила техники безопасности на уроках по лёгкой атлетике.</p> <p>Демонстрировать и описывать технику легкоатлетических упражнений.</p> <p>Знать и описывать технику спортивной ходьбы.</p> <p>Демонстрировать технику спортивной ходьбы.</p> <p>Совершенствовать технику бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжков и метания, кроссового бега в групповых формах организации учебной деятельности.</p> <p>Демонстрировать максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.</p>
	Лыжные гонки	<p>Знать и соблюдать правила техники безопасности во время занятий на лыжах.</p> <p>Совершенствовать технику передвижения на лыжах, находить ошибки у одноклассников и предлагать способы их устранения.</p> <p>Совершенствовать технику перехода с одного лыжного хода на другой.</p> <p>Описывать технику бесшажного хода и преодоления спусков в низкой стойке, анализировать правильность ее исполнения.</p> <p>Демонстрировать максимально возможный индивидуальный результат в прохождении соревновательных дистанций.</p>
	Спортивные игры	<p>Выполнять правила техники безопасности во время игры в футбол, баскетбол и волейбол.</p> <p>Пересказывать правила игры.</p> <p>Описывать технику игровых действий.</p> <p>Применять технические и тактические приемы в условиях игровой деятельности.</p> <p>Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды.</p> <p>Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и четко соблюдать правила игры.</p> <p>Организовывать и проводить спортивные игры среди младших школьников(по упрощённым правилам).</p>