

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 5-9 классов разработана на основе примерной программы по физической культуре федерального государственного образовательного стандарта общего основного образования и авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха, М, «Просвещение», 2019 года. Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия. Активно развиваются духовные способности ребенка, создаются условия для его самоопределения.

С учётом этих особенностей **целью** программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности, знаний о личной гигиене, режиме дня;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости, содействие развитию психических процессов (памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

На основании приказа Министерства образования и науки РФ от 07.06.2017 года № 506 «О внесении изменений в федеральный компонент образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования РФ от 5 марта 2004 г., № 1089» и методических рекомендаций для образовательных организаций Краснодарского края о преподавании учебного предмета «Физическая культура» в 2017-2018 учебном году изменена таблица тематического распределения часов

Таблица тематического распределения часов

№	Разделы и темы	Количество часов							
		Примерная программа	Рабочая программа	Рабочая программа по классам					
				5	6	7	8	9	
1	Базовая часть		296	60	60	60	58	58	
	-знания о физической культуре		36	8	8	8	6	6	
	-гимнастика с основами акробатики		48	8	8	8	12	12	
	-легкая атлетика		80	18	18	18	13	13	
	-кроссовая подготовка		38	8	8	8	7	7	
	-спортивные игры		90	18	18	18	20	20	
	-общеразвивающие упражнения		в содержании соответствующих разделов программы						
2	Вариативная часть		44	8	8	8	10	10	
	Казачьи игры		44	8	8	8	10	10	
	ИТОГО:		340	68	68	68	68	68	

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в основной школе с 5 по 9 класс выделяется 340 ч, из них в 5-7 по 68ч (2 ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе), в 8-9 классе по 68 ч (2 ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

1. Результаты освоения курса «Физическая культура»

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

- **Личностные результаты:**
- **1. Гражданское воспитание:** воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- **2. Патриотическое воспитание:** воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- **3. Духовно-нравственное воспитание:** формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного 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; осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.
- **4. Эстетическое воспитание:** 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; 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;
- **5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:** знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества; формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.
- **6. Трудовое воспитание:** формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- **7. Экологическое воспитание:** формирование экологического мышления усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- **8. Ценности научного познания:** формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;

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:

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

- выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);
- выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);
- передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;
- выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
- демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении); волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

- характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;
- измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития; контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;
- готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
- отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
- составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), выполнять комбинацию на низком бревне из общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);
- выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;
- выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

- проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;
- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;
- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;
- составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года;
- выполнять лазанье по канату в два приёма;
- выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);
- выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий;
- выполнять метание малого мяча на точность в мишень;
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

- проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;
- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
- проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;
- выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений (девушки);
- выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности); волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в

прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
- понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;
- объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;
- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
- составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);
- составлять и выполнять композицию упражнений акробатики (девушки); составлять, упражнения на гибкость и равновесие (девушки);
- совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- совершенствовать технические действия в спортивных играх: волейбол, баскетбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих **задач**:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей; воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
-

2. Содержание учебного предмета, курса

5 класс

Основы знаний (8ч)

Знания о физической культуре (4ч)

История физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Физическая культура (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств

Здоровый образ жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. **Физическая культура человека**

Физическая культура человека. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности (4ч)

Организация самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой. Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки, физкультминуток.

Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом.

Техника безопасности и правила поведения на уроках физической культуры в спортзале и на спортивной площадке.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, клетки, осанка).

окружность грудной

Техника безопасности и правила поведения на уроках физической культуры в спортзале и на спортивной площадке.

Физическое совершенствование (60ч)

Легкая атлетика (18 ч)

История легкой атлетики. Высокий старт 10 - 15м.

Бег с ускорением 30-40м. Скоростной бег 40м. Бег на результат 60м.

Техника прыжка в длину с разбега, многоскоки. Эстафета. Прыжок в длину с места. Техника прыжка в высоту.

Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель.

Метание мяча на дальность отскока от стены. Бросок и ловля набивного мяча (2кг).

Встречная эстафета, техника передачи эстафетной палочки.

Челночный бег 3x10м. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья.

Старты из различных исходных положений.

Кроссовая подготовка(8 ч)

Бег в равномерном темпе 6-8 мин. Беговые упражнения. Бег 1000м.

Круговая тренировка. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.

Эстафеты со стартами из различных положений (дистанция 60м).

Равномерный бег 10-12 мин. Спрыгивание с препятствий

Бег в равномерном темпе до 15 мин. Кросс 2000м без учета времени.

Преодоление полосы препятствий. Подготовка к сдаче норм ГТО.

Спортивные игры (18 ч)

Баскетбол 9ч.

История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Правила техники безопасности. Стойки игрока. Перемещения в стойке.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Освоение ловли и передачи мяча.

Освоение техники ведения и техникой бросков мяча.

Ведение без сопротивления защитника. Штрафные броски.

Индивидуальная техника защиты. Вырывание и выбивание мяча. Игры и игровые задания

Совершенствование в освоенных упражнениях. Комбинация из освоенных элементов.

Тактические действия в нападении. Взаимодействие двух игроков.

Игра по упрощенным правилам мини- баскетбола.

Волейбол 9ч

История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности. Стойка игрока.

Овладение техникой передвижений, остановок.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Техника приёма и передачи мяча.

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.

Передачи мяча над собой. Передача мяча через сетку.
Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.
Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3)
Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.
Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.
Тактика свободного нападения, позиционное нападение без изменения позиций игроков.

Гимнастика 8 ч

История гимнастики. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.
Строевые упражнения (перестроения). Прыжки со скакалкой.
Освоение общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов. Комплексы упражнений для развития гибкости, формирование правильной осанки.
Освоение и совершенствование висов и упоров. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики нарушений зрения.
Опорный прыжок (вскок в упор присев, соскок прогнувшись). Комплекс упражнений для формирования стройной фигуры.
Акробатические упражнения: кувырок вперед, назад, стойка на лопатках.
Развитие координационных способностей. Лазание по канату, гимнастической стенке.
Строевые упражнения. Силовая подготовка. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики нарушений зрения.
Преодоление полосы препятствий с использованием гимнастических снарядов.

Казачьи игры (8ч)

Игры «Городки», «Чехарда», «Бой петухов», «Салки», «Пятнашки», «Перебежки», «Сбей шапку», игры с длинной скакалкой.

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО) (в процессе уроков)

6 класс

Основы знаний (8ч)

Знания о физической культуре (4ч)

История физической культуры

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности.

Физическая культура (основные понятия)

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств. Структура и содержание самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий физической подготовкой. Место занятий физической подготовкой в режиме дня и недели.

Физическая культура человека.

Влияние занятий физической культурой на формирование физических качеств

Способы двигательной (физкультурной) деятельности (4ч)

Организация самостоятельных занятий физической культурой

Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической подготовкой.

Адаптивная физическая культура. Личная гигиена.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Занятия общей физической подготовкой: задачи, содержание, самонаблюдение за физическим состоянием.

Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка).

Физическое совершенствование (60 ч)

Легкая атлетика (18 ч)

История легкой атлетики. Высокий старт 10 - 30м.

Бег с ускорением 30-50м. Скоростной бег 50м. Бег на результат 60м.

Техника прыжка в длину с разбега, многоскоки. Эстафета.

Прыжок в длину с места, бросок и ловля набивного мяча (2кг).

Техника прыжка в высоту. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель.

Метание мяча на дальность отскока от стены.

Встречная эстафета, техника передачи эстафетной палочки.

Челночный бег 3x10м. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья.

Старты из различных исходных положений.

Кроссовая подготовка(8 ч)

Бег в равномерном темпе 6-8 мин. Беговые упражнения. Бег 1200м.

Круговая тренировка. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.

Эстафеты со стартами из различных положений (дистанция 60м).

Равномерный бег 10-12 мин. Спрыгивание с препятствий

Бег в равномерном темпе до 15 мин. Кросс 2000м без учета времени.

Преодоление полосы препятствий. Подготовка к сдаче норм ГТО.

Спортивные игры (18 ч).

Баскетбол 9ч

История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Правила техники безопасности. Стойки игрока. Перемещения в стойке.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Освоение ловли и передачи мяча.

Освоение техники ведения и техникой бросков мяча.

Ведение без сопротивления защитника. Штрафные броски.

Индивидуальная техника защиты.

Вырывание и выбивание мяча. Игры и игровые задания

Совершенствование в освоенных упражнениях. Комбинация из освоенных элементов.

Тактические действия в нападении. Взаимодействие двух игроков.

Игра по упрощенным правилам мини- баскетбола.

Волейбол 9ч

История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности. Стойка игрока.

Овладение техникой передвижений, остановок.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Техника приёма и передачи мяча.

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.

Передачи мяча над собой. Передача мяча через сетку.

Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3)

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

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Тактика свободного нападения, позиционное нападение без изменения позиций игроков.

Гимнастика (8 ч)

История гимнастики. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.

Строевые упражнения (строевой шаг, размыкание, смыкание). Прыжки со скакалкой.

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов. Комплексы упражнений для развития гибкости, формирование правильной осанки.

Освоение и совершенствование висов и упоров. Упражнения для коррекции фигуры.

Опорный прыжок (ноги врозь). Упражнения для профилактики нарушений зрения, осанки.

Акробатические упражнения: кувырок вперед, назад, стойка на лопатках.

Развитие координационных способностей. Лазание по канату, гимнастической стенке.

Строевые упражнения. Развитие силовых способностей.

Преодоление полосы препятствий с использованием гимнастических снарядов.

Казачьи игры (8ч)

Игры «Городки», «Чехарда», «Бой петухов», «Салки», «Пятнашки», игры с длинной скакалкой и коновязью.

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных ВФСК

«Готов к труду и обороне» (ГТО) (в процессе уроков)

7 класс

Основы знаний (8ч)

Знания о физической культуре (4ч)

История физической культуры

Физическая культура в современном обществе.

Физическая культура (основные понятия)

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Физическая культура человека

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности (4ч)

Организация самостоятельных занятий физической культурой

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической культурой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

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

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

Физическое совершенствование (60 ч)

Легкая атлетика (18 ч)

История легкой атлетики. Высокий старт 10 - 30м.

Бег с ускорением 30-50м. Скоростной бег 50м. Бег на результат 60м.

Техника прыжка в длину с разбега, многоскоки. Эстафета.

Прыжок в длину с места, бросок и ловля набивного мяча (2кг).

Техника прыжка в высоту. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель.

Метание мяча на дальность отскока от стены.

Встречная эстафета, техника передачи эстафетной палочки.

Челночный бег 3x10м. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья.

Старты из различных исходных положений.

Кроссовая подготовка(8 ч)

Бег в равномерном темпе 6-8 мин. Беговые упражнения. Бег 1200м.

Круговая тренировка. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.

Эстафеты со стартами из различных положений (дистанция 60м).

Равномерный бег 10-12 мин. Спрыгивание с препятствий

Бег в равномерном темпе до 15 мин. Кросс 2000м без учета времени.

Преодоление полосы препятствий. Подготовка к сдаче норм ГТО.

Спортивные игры (18 ч)

Баскетбол (9ч)

История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Правила техники безопасности. Стойки игрока. Перемещения в стойке.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Освоение ловли и передачи мяча.

Освоение техники ведения и техникой бросков мяча.

Ведение без сопротивления защитника. Штрафные броски.

Индивидуальная техника защиты.

Вырывание и выбивание мяча. Игры и игровые задания

Совершенствование в освоенных упражнениях. Комбинация из освоенных элементов.

Тактические действия в нападении. Взаимодействие двух игроков.

Игра по упрощенным правилам мини- баскетбола.

Волейбол (9ч)

История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности. Стойка игрока.

Овладение техникой передвижений, остановок.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Техника приёма и передачи мяча.

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.

Передачи мяча над собой. Передача мяча через сетку.

Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3)

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

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Тактика свободного нападения, позиционное нападение без изменения позиций игроков.

Гимнастика (8 ч)

История гимнастики. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.

Строевые упражнения (строевой шаг, размыкание, смыкание). Прыжки со скакалкой.

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов.

Комплексы упражнений для развития гибкости, формирование правильной осанки.

Освоение и совершенствование висов и упоров. Упражнения для коррекции фигуры.

Опорный прыжок (ноги врозь).

Упражнения для профилактики нарушений зрения, осанки.

Акробатические упражнения: кувырок вперед, назад, стойка на лопатках.

Развитие координационных способностей. Лазание по канату, гимнастической стенке.

Строевые упражнения. Развитие силовых способностей.
Преодоление полосы препятствий с использованием гимнастических снарядов.

Казачьи игры (8ч)

Игры «Городки», «Чехарда», «Бой петухов», «Салки», «Пятнашки», игры с длинной скакалкой и коновязью.

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО)(в процессе уроков)

8 класс

Основы знаний (6ч)

Знания о физической культуре (4ч)

История физической культуры

Основные направления развития физической культуры в современном обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладно-ориентированное), их цель, задачи, содержание и формы организации.

Физическая культура (основные понятия)

Спортивная подготовка. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка, закаливание организма (правила безопасности, гигиенические требования).

Физическая культура человека

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности (2ч)

Организация самостоятельных занятий физической культурой.

Планирование занятий физической культурой. Составление плана занятий спортивной подготовкой.

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических способностей.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Измерение функциональных резервов организма как способ контроля над состоянием индивидуального здоровья. Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки.

Физическое совершенствование (62 ч)

Легкая атлетика (13ч)

История легкой атлетики. Низкий старт 10 - 30м.

Бег с ускорением 30-50м. Скоростной бег 50м. Бег на результат 60м.

Техника прыжка в длину с разбега, многоскоки. Эстафета.

Прыжок в длину с места, бросок и ловля набивного мяча (2-3кг).

Техника прыжка в высоту. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель.

Метание мяча на дальность отскока от стены.

Встречная эстафета, техника передачи эстафетной палочки.

Челночный бег 3х10м. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья.

Старты из различных исходных положений.

Кроссовая подготовка (7 ч)

Развитие выносливости. Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе (мальчики до 20 мин., девочки до 15 мин. Бег на 2000 м/1500м). Бег командами, в парах, кросс до 3км. Круговая тренировка. Кросс до 15 мин, бег с препятствиями на местности.

Минутный бег, эстафеты. Эстафетный бег.

Спортивные игры (20 ч)

Баскетбол (10ч)

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорения).

Закрепление техники ловли и передач мяча.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, в тройках, в квадрате, в круге).

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.

Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. С пассивным сопротивлением защитника.

Броски одной и двумя руками с места в движении (после ведения, после ловли) в прыжке.

Броски одной и двумя руками с места в движении с пассивным противодействием.

Закрепление техники вырывания и выбивания мяча. Перехват мяча.

Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2,3:3, 4:4,5:5 на одну корзину.

Нападение быстрым прорывом (3:2).

Взаимодействие двух, трёх игроков в нападении и защите через «заслон»

Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания.

Волейбол (10ч)

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры. Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Совершенствование в освоенных элементах игры.

Совершенствование техники выполнения передачи мяча.

Командные тактические действия в нападении и защите. Овладение организаторскими способностями.

Гимнастика (12 ч)

Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Строевые упражнения: Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево, перестроения.

Совершенствование двигательных способностей. Упражнения с предметами.

Освоение и совершенствование висов и упоров.

Опорный прыжок: согнув ноги (козёл в длину, высота 110-115 см), прыжок боком с поворотом на 90⁰ (конь в ширину, высота 110 см).

Акробатические упражнения: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках, мост и поворот в упор стоя на одном колене.

Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом коне и козле.

Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

Лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивание. Отжимание. Упражнения для мышц брюшного пресса. Упражнения для мышц спины. Прыжки со скакалкой.

Казачьи игры (10ч)

Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки.

Развитие координационных способностей. Подвижные игры «Выталькни из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах», «Городки», «Чехарда», «Бой петухов», «Салки», «Пятнашки».

Развитие силовых способностей и силовой выносливости: силовые упражнения в парах. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей.

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО)(в процессе уроков)

9 класс

Основы знаний (6ч)

Знания о физической культуре (4 ч)

История физической культуры

Основные направления развития физической культуры в современном обществе. Туристические походы как форма организации активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма. Краткая характеристика видов и разновидностей туристических походов.

Пешие туристические походы, их организация и проведение.

Физическая культура (основные понятия)

Составление плана занятий спортивной подготовкой.

Здоровье и здоровый образ жизни, закаливание организма (правила безопасности, гигиенические требования).

Физическая культура человека

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности (2ч)

Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовкой.

Планирование занятий физической культурой. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических способностей.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Техника движений и ее основные показатели. Способы устранения ошибок.

Физическое совершенствование (62 ч)

Легкая атлетика (13ч)

Техника спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей.

Бег с ускорением от 50 до 60м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60м.

Техника прыжка в длину с разбега, многоскоки. Эстафета. Прыжок в длину с места.

Техника прыжка в высоту. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель.

Метание мяча на дальность отскока от стены. Бросок и ловля набивного мяча (2-3кг).

Встречная эстафета, техника передачи эстафетной палочки. Челночный бег 3х10м. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. Старты из различных исходных положений.

Кроссовая подготовка (7 ч)

Развитие выносливости. Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе (мальчики до 20 мин., девочки до 15 мин. Бег на 2000 м/1500м). Бег командами, в парах, кросс до 3км. Круговая тренировка. Кросс до 15 мин, бег с препятствиями на местности.

Минутный бег, эстафеты. Эстафетный бег.

Спортивные игры (20 ч)

Баскетбол (10ч)

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорения).

Совершенствование техники ловли и передач мяча.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, в тройках, в квадрате, в круге).

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.

Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. С пассивным сопротивлением защитника.

Броски одной и двумя руками с места в движении (после ведения, после ловли) в прыжке.

Броски одной и двумя руками с места в движении с пассивным противодействием.

Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча. Перехват мяча.

Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2,3:3, 4:4,5:5 на одну корзину.

Нападение быстрым прорывом (3:2).

Взаимодействие двух, трёх игроков в нападении и защите через «заслон»

Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.

Волейбол (10ч)

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Передача мяча у сетки и в прыжке, стоя спиной к цели.

Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.

Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Одиночный блок.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Совершенствование в освоенных элементах игры. Игра в нападении, игра в защите.

Совершенствование техники выполнения передачи мяча.

Командные тактические действия в нападении и защите. Овладение организаторскими способностями.

Гимнастика (12 ч)

Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. 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. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.

Освоение и совершенствование висов и упоров. Подтягивание на высокой и низкой перекладине.

Опорный прыжок: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115см), прыжок боком (конь в ширину, высота 110см).

Акробатические упражнения: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега; равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед; равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед.

Лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивание, упражнения в висах и упорах.

Отжимание. Упражнения для мышц брюшного пресса. Упражнения для мышц спины. Прыжки со скакалкой.

Казачьи игры (10ч)

Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки.

Развитие координационных способностей. Подвижные игры «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах», «Городки», «Чехарда», «Бой петухов», «Салки», «Пятнашки».

Развитие силовых способностей и силовой выносливости: силовые упражнения в парах

Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей.

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО)(в процессе уроков)

3.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 класс

Раздел	Содержание	Характеристика видов деятельности ученика	Основные направления воспитательной деятельности
ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (4ч)	<p>Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств</p> <p>Здоровый образ жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.</p> <p>Основные правила для проведения самостоятельных занятий.</p> <p>Физическая культура человека. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.</p>	<p>Раскрывать связь физической культуры с общей культурой</p> <p>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма</p> <p>Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.</p> <p>Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.</p> <p>Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.</p>	5, 3, 7
СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (4ч)	<p>Подготовка к занятиям физической культурой. Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки, физкультминуток.</p> <p>Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом.</p> <p>Техника безопасности и правила поведения на уроках физической культуры в спортзале и на спортивной площадке.</p> <p>Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка).</p> <p>Техника безопасности и правила поведения</p>	<p>Оценивать своё состояние после закаливающих процедур.</p> <p>Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости.</p> <p>Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями.</p> <p>Контроль правильности осанки</p>	5, 6, 8

	на уроках физической культуры в спортзале и на спортивной площадке.		
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (60ч) ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 18ч	<p>История легкой атлетики. Высокий старт 10 - 15м.</p> <p>Бег с ускорением 30-40м.</p> <p>Скоростной бег 40м.</p> <p>Бег на результат 60м. Техника прыжка в длину с разбега, многоскоки. Эстафета. Прыжок в длину с места, бросок и ловля набивного мяча (2кг). Техника прыжка в высоту. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель.</p> <p>Метание мяча на дальность отскока от стены.</p> <p>Встречная эстафета, техника передачи эстафетной палочки. Челночный бег 3x10м.</p> <p>Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья.</p> <p>Старты из различных исходных положений</p>	<p>Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 1 км.</p> <p>Преодолевать простейшие препятствия.</p> <p>Описывать технику беговых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений</p> <p>Осваивать технику бега различными способами</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений</p> <p>Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться на две ноги</p> <p>Осваивать технику прыжковых упражнений</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений</p>	5, 3, 8
КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА 8ч	<p>Бег в равномерном темпе 6-8 мин.</p> <p>Беговые упражнения. Бег 1000м. Круговая тренировка. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.</p> <p>Эстафеты со стартами из различных положений (дистанция 60м). Равномерный бег 10-12 мин.</p> <p>Спрыгивание с препятствий</p> <p>Бег в равномерном темпе до 15 мин. Кросс 2000м без учета времени. Преодоление полосы препятствий. Подготовка к сдаче норм</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений</p> <p>Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений, метать в цель</p> <p>Осваивать технику бросков и метаний</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков и метаний</p>	5, 1, 2

	<p>комплекса «Готов к труду и обороне».</p>	<p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний Уметь бегать до 1000, кросс до 2000 м. Преодолевать препятствия.</p>	
<p>ГИМНАСТИКА 8ч</p>	<p>История гимнастики. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Строевые упражнения (перестроения). Прыжки со скакалкой. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов. Комплексы упражнений для развития гибкости, формирование правильной осанки. Освоение и совершенствование висов и упоров. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики нарушений зрения. Опорный прыжок (вскок в упор присев, соскок прогнувшись). Комплекс упражнений для формирования стройной фигуры. Акробатические упражнения: кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Развитие координационных способностей. Лазание по канату, гимнастической стенке. Строевые упражнения. Силовая подготовка. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики нарушений зрения. Преодоление полосы препятствий с использованием гимнастических снарядов.</p>	<p>Уметь выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических Уметь лазать по канату; выполнять строевые упражнения, опорный прыжок, упражнения в равновесии на повышенной опоре. Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине</p>	<p>5, 4, 8</p>

<p>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ 18ч</p> <p><u>Волейбол (9ч)</u></p>	<p>История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности. Стойка игрока. Владение техникой передвижений, остановок. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Техника приёма и передачи мяча.</p> <p>Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.</p> <p>Передачи мяча над собой. Передача мяча через сетку.</p> <p>Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.</p> <p>Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков</p> <p>Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.</p> <p>Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.</p> <p>Тактика свободного нападения, позиционное нападение без изменения позиций игроков.</p>	<p>Излагать правила и условия проведения спортивных игр</p> <p>Осваивать двигательные действия составляющие содержание спортивных игр</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>	<p>5,3, 4</p>
<p><u>Баскетбол (9ч)</u></p>	<p>История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Правила техники безопасности. Стойки игрока. Перемещения в стойке. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Освоение ловли и передачи мяча.</p> <p>Освоение техники ведения и техникой бросков мяча.</p> <p>Ведение без сопротивления защитника.</p> <p>Штрафные броски.</p> <p>Индивидуальная техника защиты.</p> <p>Вырывание и выбивание мяча. Игры и игровые задания</p>	<p>Излагать правила и условия проведения спортивных игр</p> <p>Осваивать двигательные действия составляющие содержание спортивных игр</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой</p>	<p>5,3,4</p>

	Совершенствование в освоенных упражнениях. Комбинация из освоенных элементов. Тактические действия в нападении. Взаимодействие двух игроков. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	деятельности	
<u>Казачьи игры (8ч)</u>	Игры «Чехарда», «Салки», «Городки», «Бой петухов», «Пятнашки», «Перебежки», прыжки через длинную скакалку. <u>Подготовка к сдаче тестов комплекса «Готов к труду и обороне»</u>	Излагать правила и условия проведения подвижных игр Осваивать двигательные действия составляющие содержание подвижных игр Взаимодействовать в парах группах при выполнении технических действий в подвижных играх Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности	5, 1, 2

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 класс

Раздел	Содержание	Характеристика видов деятельности ученика	Основные направления воспитательной деятельности
ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (4ч)	Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости.	Раскрывать связь физической культуры с общей культурой Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма	5, 3, 7

	<p>Основные правила развития физических качеств. Структура и содержание самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий физической подготовкой. Место занятий физической подготовкой в режиме дня и недели.</p> <p>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения.</p> <p>Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности.</p> <p>Влияние занятий физической культурой на формирование физических качеств</p>	<p>Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.</p> <p>Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.</p>	
<p>СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (4ч)</p>	<p>Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической подготовкой.</p> <p>Адаптивная физическая культура. Личная гигиена.</p> <p>Занятия общей физической подготовкой: задачи, содержание, самонаблюдение за физическим состоянием.</p> <p>Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка).</p>	<p>Оценивать своё состояние после закаливающих процедур.</p> <p>Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости.</p> <p>Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями.</p> <p>Контроль правильности осанки</p>	<p>5, 6, 8</p>
<p>СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ</p>		<p>Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), Преодолевать простейшие препятствия.</p>	<p>5, 3, 8</p>

(60ч)	История легкой атлетики. Высокий старт 10 - 30м.		
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 18ч	Бег с ускорением 30-50м. Скоростной бег 50м. Бег на результат 60м. Техника прыжка в длину с разбега, многоскоки. Эстафета. Прыжок в длину с места, бросок и ловля набивного мяча (2кг). Техника прыжка в высоту. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Метание мяча на дальность отскока от стены. Встречная эстафета, техника передачи эстафетной палочки. Челночный бег 3x10м. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. Старты из различных исходных положений	Описывать технику беговых упражнений Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений Осваивать технику бега различными способами Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться на две ноги Осваивать технику прыжковых упражнений Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений, метать в цель Осваивать технику бросков и метаний Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков и метаний Проявлять качества силы, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний	
КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА 8ч	Бег в равномерном темпе 6-8 мин. Беговые упражнения. Бег 1200м. Круговая тренировка. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Эстафеты со стартами из различных положений (дистанция 60м). Равномерный бег 10-12 мин. Спрыгивание с препятствий Бег в равномерном темпе до 15 мин. Кросс 2000м без учета времени. Преодоление полосы препятствий. Подготовка к сдаче норм	Уметь бегать равномерным медленным бегом 10-12 минут, до 1500-2000 м. Преодолевать препятствия.	5, 1, 2

	комплекса «Готов к труду и обороне»		
ГИМНАСТИКА 8ч	<p>История гимнастики. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.</p> <p>Строевые упражнения (строевой шаг, размыкание, смыкание). Прыжки со скакалкой.</p> <p>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов. Комплексы упражнений для развития гибкости, формирование правильной осанки.</p> <p>Освоение и совершенствование висов и упоров. Упражнения для коррекции фигуры.</p> <p>Опорный прыжок (ноги врозь). Упражнения для профилактики нарушений зрения и осанки</p> <p>Акробатические упражнения: кувырок вперед, назад, стойка на лопатках.</p> <p>Развитие координационных способностей.</p> <p>Лазание по канату, гимнастической стенке.</p> <p>Строевые упражнения. Развитие силовых способностей. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики нарушений зрения.</p> <p>Преодоление полосы препятствий с использованием гимнастических снарядов.</p>	<p>Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации.</p> <p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений</p> <p>.Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических.</p> <p>Уметь лазать по канату; выполнять строевые упражнения, опорный прыжок, упражнения в равновесии на повышенной опоре.</p> <p>Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций.</p> <p>Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине</p>	5, 4, 8

<p>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ 18ч</p> <p><u>Волейбол (9ч)</u></p>	<p>История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности. Стойка игрока. Овладение техникой передвижений, остановок. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Техника приёма и передачи мяча.</p> <p>Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.</p> <p>Передачи мяча над собой. Передача мяча через сетку.</p> <p>Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.</p> <p>Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3). Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения, позиционное нападение без изменения позиций игроков.</p>	<p>Излагать правила и условия проведения спортивных игр</p> <p>Осваивать двигательные действия составляющие содержание спортивных игр</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>	<p>5,3, 4</p>
<p><u>Баскетбол (9ч)</u></p>	<p>История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Правила техники безопасности. Стойки игрока. Перемещения в стойке. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Освоение ловли и передачи мяча.</p> <p>Освоение техники ведения и техникой бросков мяча.</p> <p>Ведение без сопротивления защитника.</p> <p>Штрафные броски.</p> <p>Индивидуальная техника защиты.</p> <p>Вырывание и выбивание мяча. Игры и игровые задания</p> <p>Совершенствование в освоенных</p>	<p>Излагать правила и условия проведения спортивных игр</p> <p>Осваивать двигательные действия составляющие содержание спортивных игр</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>	<p>5,3, 4</p>

	упражнениях. Комбинация из освоенных элементов. Тактические действия в нападении. Взаимодействие двух игроков. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.		
<u>Казачьи игры (8ч)</u>	Игры «Чехарда», «Салки», «Городки», «Бой петухов», «Пятнашки», прыжки через длинную скакалку. <u>Подготовка к сдаче тестов комплекса «Готов к труду и обороне»</u>	Излагать правила и условия проведения подвижных игр Осваивать двигательные действия составляющие содержание подвижных игр Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности	5, 1, 2

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 класс

Раздел	Содержание	Характеристика видов деятельности ученика	Основные направления воспитательной деятельности
ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (4ч)	Физическая культура в современном обществе. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом. Влияние занятий физической культурой на	Раскрывать связь физической культуры с общей культурой Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.	5, 3, 7

	<p>формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).</p>	<p>Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.</p>	
<p>СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (4ч)</p>	<p>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Самонаблюдение и самоконтроль.</p>	<p>Оценивать своё состояние после закаливающих процедур. Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости. Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями. Контроль правильности осанки</p>	<p>5, 6, 8</p>
<p>СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (60ч)</p>	<p>История легкой атлетики. Высокий старт 10 - 30м. Бег с ускорением 30-50м. Скоростной бег 50м. Бег на результат 60м. Техника прыжка в длину с разбега, многоскоки. Эстафета.</p>	<p>Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия. Описывать технику беговых упражнений Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений Осваивать технику бега различными способами Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений</p>	<p>5, 3, 8</p>

<p>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 18ч</p>	<p>Прыжок в длину с места, бросок и ловля набивного мяча (2кг). Техника прыжка в высоту. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Метание мяча на дальность отскока от стены. Встречная эстафета, техника передачи эстафетной палочки. Челночный бег 3x10м. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. Старты из различных исходных положений</p>	<p>при выполнении беговых упражнений Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться на две ноги Осваивать технику прыжковых упражнений Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений, метать в цель Осваивать технику бросков и метаний Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков и метаний Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний</p>	
<p>КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА 8ч</p>	<p>Бег в равномерном темпе 6-8 мин. Беговые упражнения. Бег 1500м. Круговая тренировка. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Эстафеты со стартами из различных положений (дистанция 60м). Равномерный бег 10-12 мин. Спрыгивание с препятствий Бег в равномерном темпе до 15 мин. Кросс 2000м без учета времени. Преодоление полосы препятствий. Подготовка к сдаче норм комплекса «Готов к труду и обороне»</p>	<p>Уметь бегать до 1500-2000 м. Преодолевать препятствия.</p>	<p>5, 1, 2</p>

<p>ГИМНАСТИКА 8ч</p>	<p>История гимнастики. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Строевые упражнения (строевой шаг, размыкание, смыкание). Прыжки со скакалкой. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов. Комплексы упражнений для развития гибкости, формирование правильной осанки. Освоение и совершенствование висов и упоров. Упражнения для коррекции фигуры. Опорный прыжок (ноги врозь). Упражнения для профилактики нарушений зрения и осанки Акробатические упражнения: кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Развитие координационных способностей. Лазание по канату, гимнастической стенке. Строевые упражнения. Развитие силовых способностей. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики нарушений зрения. Преодоление полосы препятствий с использованием гимнастических снарядов.</p>	<p>Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации. Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических. Уметь лазать по канату; выполнять строевые упражнения, опорный прыжок, упражнения в равновесии на повышенной опоре. Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций. Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине</p>	<p>5, 4, 8</p>
-----------------------------	---	--	-----------------------

<p>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ 18ч</p> <p><u>Волейбол (9ч)</u></p>	<p>История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности. Стойка игрока. Овладение техникой передвижений, остановок.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Техника приёма и передачи мяча.</p> <p>Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.</p> <p>Передачи мяча над собой. Передача мяча через сетку.</p> <p>Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.</p> <p>Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3)</p> <p>Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.</p> <p>Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.</p> <p>Тактика свободного нападения, позиционное нападение без изменения позиций игроков.</p>	<p>Излагать правила и условия проведения спортивных игр</p> <p>Осваивать двигательные действия составляющие содержание спортивных игр</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>	<p>5,3, 4</p>
<p><u>Баскетбол (9ч)</u></p>	<p>История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Правила техники безопасности. Стойки игрока. Перемещения в стойке. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Освоение ловли и передачи мяча.</p> <p>Освоение техники ведения и техникой бросков мяча.</p> <p>Ведение без сопротивления защитника.</p> <p>Штрафные броски.</p> <p>Индивидуальная техника защиты.</p> <p>Вырывание и выбивание мяча. Игры и</p>	<p>Излагать правила и условия проведения спортивных игр</p> <p>Осваивать двигательные действия составляющие содержание спортивных игр</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять</p>	<p>5,3, 4</p>

	<p>игровые задания Совершенствование в освоенных упражнениях. Комбинация из освоенных элементов. Тактические действия в нападении. Взаимодействие двух игроков. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.</p>	<p>эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>	
<p><u>Казачьи игры (8ч)</u></p>	<p>Игры «Чехарда», «Салки», «Городки», «Бой петухов», «Пятнашки», прыжки через длинную скакалку.</p> <p><u>Подготовка к сдаче тестов комплекса «Готов к труду и обороне»</u></p>	<p>Осваивать двигательные действия составляющие содержание подвижных игр Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>	<p>5, 1, 2</p>

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 класс

Раздел	Содержание	Характеристика видов деятельности ученика	Основные направления воспитательной деятельности
<p>ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (4ч)</p>	<p>Основные направления развития физической культуры в современном обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладно-ориентированное), их цель, задачи, содержание и формы организации. Спортивная подготовка. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Общие гигиенические правила, режим дня,</p>	<p>Раскрывать связь физической культуры с общей культурой Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.</p>	<p>5,3, 7</p>

	<p>утренняя зарядка, закаливание организма (правила безопасности, гигиенические требования).</p> <p>Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.</p> <p>Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность.</p>	<p>Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.</p>	
<p>СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (2ч)</p>	<p>Планирование занятий физической культурой. Составление плана занятий спортивной подготовкой.</p> <p>Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических способностей.</p> <p>Измерение функциональных резервов организма как способ контроля над состоянием индивидуального здоровья.</p> <p>Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки.</p>	<p>Оценивать своё состояние после закаливающих процедур.</p> <p>Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости.</p> <p>Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями.</p> <p>Контроль правильности осанки</p>	<p>5,6, 8</p>
<p>СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (62ч)</p> <p>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</p> <p>13ч</p>	<p>История легкой атлетики. Высокий старт 10 - 30м.</p> <p>Бег с ускорением 30-50м.</p> <p>Скоростной бег 50м.</p> <p>Бег на результат 60м. Техника прыжка в длину с разбега, многоскоки. Эстафета.</p> <p>Прыжок в длину с места, бросок и ловля набивного мяча (2-3кг). Техника прыжка в высоту. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Метание мяча на дальность отскока от стены. Встречная эстафета, техника передачи эстафетной палочки. Челночный бег 3x10м. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья.</p>	<p>Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия.</p> <p>Описывать технику беговых упражнений</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений</p> <p>Осваивать технику бега различными способами</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений</p> <p>Осваивать универсальные умения взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений</p> <p>Уметь правильно выполнять основные движения в</p>	<p>5, 3, 8</p>

	Старты из различных исходных положений	прыжках; правильно приземляться на две ноги Осваивать технику прыжковых упражнений Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений	
КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА 7ч	Развитие выносливости. Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе (мальчики до 20 мин., девочки до 15 мин. Бег на 2000 м/1500м). Бег командами, в парах, кросс до 3км. Круговая тренировка. Кросс до 15 мин, бег с препятствиями на местности. Минутный бег, эстафеты. Эстафетный бег	Уметь бегать до 1500-2000 м. Преодолевать препятствия.	5, 1, 2
ГИМНАСТИКА 12ч	Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Строевые упражнения: Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево, перестроения. Совершенствование двигательных способностей. Упражнения с предметами. Освоение и совершенствование висов и упоров. Опорный прыжок: согнув ноги (козёл в длину, высота 110-115 см), прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см) Акробатические упражнения: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках, мост и поворот в упор стоя на одном колене. Комбинации из изученных упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом коне и козле. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивание. Отжимание. Упражнения для мышц	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических Уметь лазать по канату; выполнять строевые упражнения, опорный прыжок, упражнения в равновесии на повышенной опоре. Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в	5, 4, 8

	брюшного пресса. Упражнения для мышц спины. Прыжки со скакалкой.	висе на высокой и низкой перекладине	
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ 20ч <u>Волейбол (10ч)</u>	<p>Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.</p> <p>Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.</p> <p>Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3).</p> <p>Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.</p> <p>Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи.</p> <p>Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</p> <p>Совершенствование в освоенных элементах игры.</p> <p>Совершенствование техники выполнения передачи мяча.</p> <p>Командные тактические действия в нападении и защите. Овладение организаторскими способностями.</p>	<p>Излагать правила и условия проведения спортивных игр</p> <p>Осваивать двигательные действия составляющие содержание спортивных игр</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>	5,3, 4
<u>Баскетбол (10ч)</u>	<p>. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорения).</p> <p>Закрепление техники ловли и передач мяча.</p> <p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, в тройках, в квадрате, в круге).</p> <p>Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.</p>	<p>Излагать правила и условия проведения спортивных игр</p> <p>Осваивать двигательные действия составляющие содержание спортивных игр</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности</p>	5,3, 4

	<p>Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. С пассивным сопротивлением защитника.</p> <p>Броски одной и двумя руками с места в движении (после ведения, после ловли) в прыжке.</p> <p>Броски одной и двумя руками с места в движении с пассивным противодействием.</p> <p>Закрепление техники вырывания и выбивания мяча. Перехват мяча.</p> <p>Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.</p> <p>Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2,3:3, 4:4,5:5 на одну корзину.</p> <p>Нападение быстрым прорывом (3:2).</p> <p>Взаимодействие двух, трёх игроков в нападении и защите через «заслон»</p> <p>Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.</p> <p>Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.</p>	<p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>	
<p><u>Казачьи игры (10ч)</u></p>	<p>Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки. Развитие координационных способностей. Подвижные игры «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах», «Городки», «Чехарда», «Бой петухов», «Салки», «Пятнашки». Развитие силовых способностей и силовой выносливости: силовые упражнения в парах. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей.</p>	<p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>	<p>5,1, 2</p>

Подготовка к сдаче тестов комплекса
«Готов к труду и обороне»

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 класс

Раздел	Содержание	Характеристика видов деятельности ученика	Основные направления воспитательной деятельности
ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (4ч)	<p>Основные направления развития физической культуры в современном обществе. Туристические походы как форма организации активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма. Краткая характеристика видов и разновидностей туристических походов.</p> <p>Пешие туристические походы, их организация и проведение.</p> <p>Составление плана занятий спортивной подготовкой.</p> <p>Здоровье и здоровый образ жизни, закаливание организма (правила безопасности, гигиенические требования).</p> <p>Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.</p>	<p>Раскрывать связь физической культуры с общей культурой</p> <p>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма</p> <p>Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.</p> <p>Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.</p>	5, 3, 7
СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (2ч)	<p>Планирование занятий физической культурой.</p> <p>Профессионально-прикладная физическая подготовка.</p> <p>Организация досуга средствами физической культуры</p> <p>Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических способностей.</p>	<p>Оценивать своё состояние после закаливающих процедур.</p> <p>Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости.</p> <p>Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со</p>	5, 6, 8

	Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. Техника движений и ее основные показатели. Способы устранения ошибок.	стандартными значениями. Контроль правильности осанки	
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (62ч) ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 13ч	История легкой атлетики. Высокий старт 10 - 30м. Техника спринтерского бега Бег с ускорением 30-50м. Техника спринтерского бега Скоростной бег 50м. Бег на результат 60м. Техника прыжка в длину с разбега, многоскоки. Эстафета. Прыжок в длину с места, бросок и ловля набивного мяча (2-3кг). Техника прыжка в высоту. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Метание мяча на дальность отскока от стены. Встречная эстафета, техника передачи эстафетной палочки. Челночный бег 3x10м. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. Совершенствование двигательных способностей. Старты из различных исходных положений	Уметь бегать с максимальной скоростью (до 60 м), бегать до 1500-2000 м. Преодолевать препятствия Описывать технику беговых упражнений Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений Осваивать технику бега различными способами Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках Осваивать технику прыжковых упражнений Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений	5, 3, 8

		<p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений</p> <p>Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений, метать в цель</p> <p>Описывать технику бросков и метаний</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков и метаний</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний</p>	
КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА 7ч	<p>Развитие выносливости. Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе (мальчики до 20 мин., девочки до 15 мин. Бег на 2000 м/1500м). Бег командами, в парах, кросс до 3км. Круговая тренировка. Кросс до 15 мин, бег с препятствиями на местности. Минутный бег, эстафеты. Эстафетный бег</p>	<p>Уметь бегать до 1500-2000 м. Преодолевать препятствия.</p>	5, 1, 2

<p>ГИМНАСТИКА 12ч</p>	<p>Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Строевые упражнения: Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево, перестроения(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).</p> <p>Совершенствование двигательных способностей. Упражнения с предметами.</p> <p>Освоение и совершенствование висов и упоров (подтягивание на высокой и низкой перекладине).</p> <p>Опорный прыжок: согнув ноги (козёл в длину, высота 110-115 см), прыжок боком с поворотом на 90⁰ (конь в ширину, высота 110 см)</p> <p>Акробатические упражнения: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках, мост и поворот в упор стоя на одном колене. Комбинации из изученных упражнений (из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега; равновесие на одной ноге).</p> <p>Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом коне и козле. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.</p> <p>Лазанье по канату, гимнастической лестнице.</p> <p>Подтягивание.</p> <p>Отжимание. Упражнения для мышц брюшного пресса. Упражнения для мышц спины. Прыжки со скакалкой.</p>	<p>Уметь выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации.</p> <p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических.</p> <p>Уметь лазать по канату; выполнять строевые упражнения, опорный прыжок, упражнения в равновесии на повышенной опоре.</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций.</p> <p>Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине</p>	<p>5, 4, 8</p>
------------------------------	---	---	-----------------------

<p>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ 20ч</p> <p><u>Волейбол (10ч)</u></p>	<p>Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.</p> <p>Передача мяча над собой, во встречных колоннах.</p> <p>Отбивание мяча кулаком через сетку. Передача мяча у сетки и в прыжке, стоя спиной к цели</p> <p>Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3). Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.</p> <p>Нижняя прямая подача мяча (в заданную часть площадки). Приём подачи.</p> <p>Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</p> <p>Совершенствование в освоенных элементах игры.</p> <p>Игра в нападении, игра в защите</p> <p>Совершенствование техники выполнения передачи мяча.</p> <p>Командные тактические действия в нападении и защите. Овладение организаторскими способностями.</p>	<p>Излагать правила и условия проведения спортивных игр</p> <p>Осваивать двигательные действия составляющие содержание спортивных игр</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>	<p>5,3, 4</p>
--	---	--	----------------------

<p><u>Баскетбол (10ч)</u></p>	<p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорения). Совершенствование техники ловли и передач мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, в тройках, в квадрате, в круге). Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. С пассивным сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места в движении (после ведения, после ловли) в прыжке. Броски одной и двумя руками с места в движении с пассивным противодействием. Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча. Перехват мяча. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2,3:3, 4:4,5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух, трёх игроков в нападении и защите через «заслон» Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.</p>	<p>Излагать правила и условия проведения спортивных игр Осваивать двигательные действия составляющие содержание спортивных игр Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>	<p>5,3, 4</p>
-------------------------------	--	--	----------------------

<p><u>Казачьи игры (10ч)</u></p>	<p>Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки. Развитие координационных способностей. Подвижные игры «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах», «Городки», «Чехарда», «Бой петухов», «Салки», «Пятнашки». Развитие силовых способностей и силовой выносливости: силовые упражнения в парах. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей.</p> <p><u>Подготовка к сдаче тестов комплекса «Готов к труду и обороне»</u></p>	<p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>	<p>5, 1, 2</p>
----------------------------------	---	---	-----------------------

СОГЛАСОВАНО

Протокол №1 заседания МО
учителей эстетического цикла, _____ Е. Ю. Янко

ОБЖ и ФК МАОУ СОШ № 8

от 27 августа 2021года

Руководитель МО

_____ Т.О. Тихонова

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по УМР

27 августа 2021 года