

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение «Калтанское специальное учебно-воспитательное учреждение
закрытого типа»
(Калтанское СУВУ)

РАССМОТРЕНА

на заседании МО преподавателей ООП
Протокол от « 28 » 08 2019 г.

№ 1
 Е.М. Цимбал
(подпись)

СОГЛАСОВАНО

Завуч ООП Калтанского СУВУ

 И.А. Шестопалова
(подпись)

УТВЕРЖДАЮ



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для 5 – 9 классов

Преподаватель ООП
Калтанского СУВУ
Чернов Сергей
Александрович

Содержание

1	Пояснительная записка	3
2	Общая характеристика учебного предмета	6
3	Описание места учебного предмета в учебном плане	8
4	Личностные метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета	8
5	Содержание учебного предмета	10
6	Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности	12
7	Описание учебно-методического и материально – технического обеспечения образовательного процесса	43
8	Планируемые результаты изучения учебного предмета	45

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы с учётом основных направлений программ, включённых в структуру основной образовательной программы основного общего образования.

Учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура и Основы безопасности жизнедеятельности».

Рабочая программа реализуется на уровне основного общего образования (5-9 классы).

Срок реализации программы 5 лет.

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 ориентаций 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 приемах 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;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

Для реализации программы используется УМК:

Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.И. Лях. - М.: Просвещение, 2011.

Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/ М.Я. Виленский, И.М. ТуревскийЮ, Т.Ю. Торочкова; под ред. М.Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2018.

Формы и средства контроля

Учебные нормативы по физической культуре для учеников 5-х классов

№	Контрольные упражнения	мальчики		
		3	4	5
1	Бег 30 м.	6.3	5.5	5.2
2	Бег 60 м.	11.2	10.6	10.0
3	Челночный бег 3x10 м.	9.7	9.0	8.6
4	Бег 1000 м.	6.25	5.25	4.45
5	Бег 2000 м.	без	учета	врем.
6	Прыжки в длину с места	140	170	190
7	Прыжки в длину с разбега	260	300	340
8	Метание мяча на дальность	20	26	32
9	Вис на согнутых руках	6	15	25
10	Подтягивания в висе	3	4	6
11	Сгибание рук в упоре лежа	9	16	23
12	Наклон вперед	0	6	10
13	Поднимание туловища(1мин.)	27	39	49
14	Прыжки со скакалкой (1мин.)	60	85	100

Учебные нормативы по физической культуре для учеников 6-х классов

№	Контрольные упражнения	мальчики		
		3	4	5
1	Бег 30 м.	6.0	5.4	5.0
2	Бег 60 м.	11.1	10.4	9.8
3	Челночный бег 3x10 м.	9.3	8.8	8.3
4	Бег 1000 м.	5.40	5.00	4.20
5	Бег 2000 м.	8.10	7.50	7.30
6	Прыжки в длину с места	145	175	195
7	Прыжки в длину с разбега	270	330	360
8	Метание мяча на дальность	22	29	35
9	Вис на согнутых руках	9	20	28
10	Подтягивания в висе	4	5	7
11	Сгибание рук в упоре лежа	11	18	25
12	Наклон вперед	1	6	10
13	Поднимание туловища(1мин.)	30	40	48
14	Прыжки со скакалкой (1мин.)	70	95	105

Учебные нормативы по физической культуре для учеников 7-х классов

№	Контрольные упражнения	мальчики		
		3	4	5
1	Бег 30 м.	5.9	5.2	4.8
2	Бег 60 м.	11.0	10.2	9.4
3	Челночный бег 3x10 м.	9.3	8.7	8.1
4	Бег 1000 м.	5.00	4.30	4.00
5	Бег 2000 м.	8.00	7.30	7.00
6	Прыжки в длину с места	150	185	200
7	Прыжки в длину с разбега	290	350	380
8	Метание мяча на дальность	24	31	38
9	Вис на согнутых руках	12	23	32
10	Подтягивания в висе	5	6	8

11	Сгибание рук в упоре лежа	12	19	26
12	Наклон вперед	2	7	10
13	Поднимание туловища(1мин.)	29	38	45
14	Прыжки со скакалкой (1мин.)	75	100	110

Учебные нормативы по физической культуре для учеников 8-х классов

№	Контрольные упражнения	мальчики		
		3	4	5
1	Бег 30 м.	5.8	5.1	4.7
2	Бег 60 м.	10.5	9.7	8.8
3	Челночный бег 3x10 м.	9.0	8.5	8.0
4	Бег 1000 м.	4.40	4.10	3.40
5	Бег 2000 м.	11.40	10.40	10.00
6	Прыжки в длину с места	160	195	210
7	Прыжки в длину с разбега	310	370	410
8	Метание мяча на дальность	28	37	41
9	Вис на согнутых руках	12	20	30
10	Подтягивания в висе	6	7	9
11	Сгибание рук в упоре лежа	15	22	29
12	Наклон вперед	2	7	11
13	Поднимание туловища(1мин.)	35	46	57
14	Прыжки со скакалкой (1мин.)	80	105	115

Учебные нормативы по физической культуре для учеников 9-х классов

№	Контрольные упражнения	мальчики		
		3	4	5
1	Бег 30 м.	5.6	5.0	4.6
2	Бег 60 м.	10.0	9.2	8.4
3	Челночный бег 3x10 м.	8.7	8.2	7.7
4	Бег 1000 м.	4.30	4.00	3.30
5	Бег 2000 м.	11.00	10.00	9.20
6	Прыжки в длину с места	170	205	220
7	Прыжки в длину с разбега	330	380	430
8	Метание мяча на дальность	31	38	43
9	Вис на согнутых руках	15	18	32
10	Подтягивания в висе	7	8	10
11	Сгибание рук в упоре лежа	16	23	30
12	Наклон вперед	3	9	12
13	Поднимание туловища(1мин.)	42	50	55
14	Прыжки со скакалкой (1мин.)	90	110	120

Оценка знаний учащихся по предмету «Физическая культура»

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике

Оценка «2» выставляется за непонимание и незнание материала программы

Оценка двигательных умений и навыков

«5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко; учащиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;

«4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений;

«3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению. Учащийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;

«2» — двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечётко.

При проведении промежуточной аттестации учащихся учитывать результаты учащихся по итогам прохождения испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 15 июля 2014 года № 08-88 «Об аттестации учащихся общеобразовательных организаций по учебному предмету «Физическая культура»

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Основные формы организации образовательного процесса по предмету- уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние задания). **Уроки физической культуры** - это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяют на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно- обучающей направленностью и уроки с образовательно- тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно- познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умения по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы (карточки), и методические разработки учителя.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5-6 мин), в неё включаются как разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности,

активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во - вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5-7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5-7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе физическое совершенствование. На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, техники их выполнения и т.п.)

В основной школе данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

- планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;
- планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки - с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;
- планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки.

В основной школе такие уроки проводятся преимущественно как целевые уроки и планируются на основе принципов спортивной тренировки: во-первых, с соблюдением соотношения объемов тренировочной нагрузки в общей и специальной подготовке: во - вторых, с системной цикловой динамикой повышения объема и интенсивности нагрузки: в - третьих, с ориентацией на достижение конкретного результата в соответствующем цикле тренировочных уроков.

Помимо целевого развития физических качеств, на этих уроках необходимо сообщать школьникам соответствующие знания, формировать у них представления о физической подготовке и физических качеств, физической нагрузке и её влиянии на развитие систем организма. Кроме этого, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью учащихся обучают способам контроля величины функциональной направленности физической нагрузки, а также способам ее регулирования в процессе выполнения учебных заданий.

Отличительные особенности целевых уроков:

- обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока;

- планирование относительно продолжительной заключительной части урока (до 7-9 мин);
- использование в качестве основных режимов нагрузки развивающего (пульс до 160 уд/мин) и 5 тренирующего (пульс свыше 160 уд/мин) режимов;
- обеспечение индивидуального(дифференцированного) подбора учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе контроля частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия.

В целом каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности должен активно включать школьников в различные формы *самостоятельной деятельности* (самостоятельные упражнения и учебные задания). При этом приобретаемые учащимися на уроках знания и умения должны включаться в систему домашних занятий, при выполнении которых они закрепляются.

3. МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 ч в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 522 часа на пять лет обучения (по 3 ч в неделю).

4. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

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

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизм, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части населения народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определить 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 ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовать 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 учета интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое 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

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью

(оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и способностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактика травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определить тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

5. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

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

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

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

Физическая культура человека

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

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

Оценка эффективности занятий физической культурой

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

6. Тематическое планирование с определением основных видов деятельности
5 класс

<i>№ п/п</i>	<i>Раздел программы/ тема/ содержание</i>	<i>Количество часов на раздел /тему</i>	<i>Основные виды деятельности учащихся</i>
Физическая культура как область знаний			
1	<p>История и современное развитие физической культуры физической культуры:</p> <p>Олимпийские игры древности.</p> <p>Возрождение Олимпийских игр и Олимпийского движения.</p> <p>История зарождения олимпийского движения в России...</p> <p>Правила предупреждения травматизма на уроках физической культуры.</p> <p>Основные показатели физического развития. Как формировать правильную осанку.</p>	3	<p>Характеризовать Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывать содержание и правила соревнований.</p> <p>Определять цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.</p> <p>Раскрывать причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризовать историческую роль А. Д. Бутовского в этом процессе.</p> <p>Объяснять и доказывать, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.</p> <p>Характеризовать основные причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями. Излагать правила предупреждения травматизма и руководствоваться ими на уроках физической культуры</p> <p>Характеризовать понятие «физическое развитие». Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, окружности грудной клетки. Определять соответствие индивидуальных показателей физического развития возрастным нормам. Определять основные признаки правильной и неправильной осанки, аргументированно объяснять основные причины нарушения осанки в школьном возрасте.</p> <p><i>Проводить самостоятельные занятия по профилактике нарушений осанки, планировать их в режиме учебного дня и учебной недели.</i></p> <p>Объяснять значение режима дня для активной жизнедеятельности.</p> <p>Составлять индивидуальный режим дня и учебной недели.</p> <p>Характеризовать цель и назначение утренней зарядки.</p> <p>Подбирать упражнения, соблюдать последовательность и оптимальную дозировку при их выполнении.</p>
	Раздел обязательно завершается контролем (к/р, зачёт, тест и т.д.)	1	
Способы двигательной (физкультурной) деятельности			

1	<p>Как выбрать и подготовить место для занятий физическими упражнениями.</p> <p>Как выбрать одежду и обувь для занятий физическими упражнениями.</p> <p>Как составлять комплексы упражнений оздоровительной гимнастики.</p> <p>Самонаблюдение и самоконтроль.</p> <p>Физическая нагрузка и способы её дозирования.</p> <p>Самонаблюдение и самоконтроль.</p> <p>Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.</p> <p>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»</p>	5	<p>Выполнять общие требования к организации и</p> <p>Готовить места занятий на открытом воздухе и в домашних условиях с учётом задач, содержания и форм организации проводимых занятий.</p> <p>Выполнять требования безопасности и гигиенические правила выбора и хранения спортивной одежды и обуви, подбирать их для занятий в соответствии с погодными условиями.</p> <p>Характеризовать оздоровительную гимнастику как форму организации занятий физической культурой, активно содействующую оздоровлению организма.</p> <p>Составлять комплексы упражнений с разной оздоровительной направленностью. Различать упражнения по признаку включённости в работу основных мышечных групп.</p> <p>Характеризовать самонаблюдение как длительный процесс постоянной и регулярной регистрации показателей физического развития и физической подготовленности. Определять целевое назначение самонаблюдения для самостоятельных занятий физической культурой. Измерять и оформлять результаты измерения показателей физического развития. Выявлять приросты и проводить анализ их динамики по учебным четвертям.</p> <p>Регистрировать показатели ЧСС. Пользоваться таблицами показателей ЧСС для выбора величины физической нагрузки. Определять состояние организма по внешним признакам в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>Характеризовать физическую нагрузку как мышечную работу, направленно повышающую активность систем организма.</p> <p>Регулировать физическую нагрузку, используя разные способы её дозирования.</p> <p>Записывать с помощью графических символов общеразвивающие упражнения для самостоятельных занятий.</p> <p>Подготовка к ГТО</p>
	Раздел обязательно завершается контролем (к/р, зачёт, тест и т.д.)	1	
Физическое совершенствование			
Спортивно-оздоровительная деятельность			

1	Легкая атлетика	19	<p>Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок.</p> <p>Применять упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Применять разученные упражнения для развития выносливости.</p> <p>Применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</p> <p>Применять разученные упражнения для развития скоростных способностей.</p> <p>Раскрывать значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдать технику безопасности. Осваивать упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывать понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.</p> <p>Раскрывать значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдать технику безопасности.</p>
---	-----------------	----	--

			<p>Осваивать упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывать понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.</p> <p>Использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.</p> <p>Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p>Выполнять контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике.</p> <p>Составлять совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измерять результаты, помогать их оценивать и проводить соревнования. Оказывать помощь в подготовке мест проведения занятий.</p> <p>Соблюдать правила соревнований.</p> <p>Подготовка к ГТО</p>
	Раздел обязательно завершается контролем (к/р, зачёт, тест и т.д.)	1	
2	Футбол	9	<p>Описывать технику удара по мячу внутренней стороной стопы, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.</p> <p>Демонстрировать технику удара по мячу внутренней стороной стопы в условиях игровой деятельности.</p> <p>Играть по упрощённым правилам игры в футбол.</p> <p>Описывать технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.</p> <p>Демонстрировать технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы в условиях игровой деятельности.</p> <p>Играть по упрощённым правилам игры в футбол.</p> <p>Описывать технику ведения мяча внешней стороной стопы, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.</p> <p>Демонстрировать технику ведения мяча внешней стороной стопы в условиях игровой деятельности.</p>
	Раздел обязательно завершается контролем (к/р, зачёт, тест и т.д.)	1	
3	Баскетбол	11	<p>Описывать технику ведения баскетбольного мяча шагом анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.</p> <p>Демонстрировать технику ведения в условиях учебной и игровой деятельности.</p>

			<p>Описывать технику ведения баскетбольного мяча бегом, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.</p> <p>Демонстрировать технику ведения в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Описывать технику передачи и ловли мяча двумя руками от груди, анализировать правильность выполнения упражнения и выявлять грубые ошибки.</p> <p>Характеризовать и демонстрировать технику передачи и ловли мяча в парах во время передвижения приставным шагом, анализировать правильность выполнения упражнения и выявлять грубые ошибки.</p> <p>Описывать технику броска мяча в корзину двумя руками от груди с места, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.</p> <p>Демонстрировать технику броска в условиях игровой деятельности.</p> <p>Раскрывать значение развития координации движений. Выполнять упражнения для развития точности движений</p>
	Раздел обязательно завершается контролем (к/р, зачёт, тест и т.д.)	1	
4	Гимнастика	11	<p>Рассказывать об истории становления и развития гимнастики и акробатики. Раскрывать значение занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития физических качеств. Описывать технику кувырка вперёд в группировке. Выполнять кувырок вперёд в группировке из упора присев. Совершенствовать технику выполнения кувырка вперёд ноги скрестно.</p> <p>Описывать технику кувырка вперёд в группировке. Выполнять кувырок вперёд в группировке из упора присев. Совершенствовать технику выполнения кувырка вперёд ноги скрестно.</p> <p>Описывать технику выполнения кувырка назад из упора присев в группировке.</p> <p>Выполнять кувырок назад в группировке из упора присев.</p> <p>Описывать технику выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат.</p> <p>Выполнять кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.</p> <p>Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их.</p> <p>Раскрывать значение развития гибкости, повышения эластичности мышц и связок, подвижности суставов. Выполнять упражнения для повышения подвижности позвоночного столба, амплитуды движений в суставах верхних и нижних конечностей.</p> <p>Описывать технику передвижения на низком гимнастическом бревне и на наклонной гимнастической скамейке. Выполнять передвижения разными способами на <i>низком</i></p>

			<p>гимнастическом бревне и на наклонной гимнастической скамейке.</p> <p>Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их.</p> <p>Характеризовать ритмическую гимнастику как систему занятий физическими упражнениями, направленными на укрепление здоровья и формирование культуры движений.</p> <p>Составлять индивидуальные композиции гимнастики с учётом качества выполнения разученных упражнений и характеризовать особенности самостоятельного их освоения.</p> <p>Демонстрировать комбинации под музыкальное сопровождение в условиях соревновательной деятельности.</p> <p>Раскрывать значение развития координации движений. Выполнять упражнения для развития равновесия.</p> <p>Описывать технику выполнения опорных прыжков через гимнастического козла.</p> <p>Выполнять опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь.</p> <p>Выполнять опорный прыжок на гимнастического козла в упор, стоя на коленях.</p> <p>Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их.</p> <p>Раскрывать значение дыхательной гимнастики. Выполнять дыхательные упражнения в положении сидя на стуле и в основной стойке.</p> <p>Описывать технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».</p> <p>Выполнять подводящие упражнения для самостоятельного освоения этого прыжка.</p> <p>Демонстрировать технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» в условиях учебной деятельности.</p> <p>Подготовка к ГТО</p>
	Раздел обязательно завершается контролем (к/р, зачёт, тест и т.д.)	1	
5	Лыжная подготовка	17	<p>Описывать технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику передвижения попеременным двухшажным ходом на учебной дистанции.</p> <p>Описывать технику поворотов на лыжах переступанием стоя на месте и во время прохождения учебной дистанции, анализировать правильность исполнения и выявлять грубые ошибки.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения одновременного двухшажного хода на учебной дистанции, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.</p> <p>Демонстрировать технику передвижения одновременным одношажным ходом на учебной дистанции, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.</p> <p>Описывать технику подъёмов на лыжах способами «лесенка», «ёлочка», «полуёлочка», анализировать правильность выполнения и выявлять грубые</p>

			<p>ошибки. Демонстрировать технику подъёма на лыжах «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой» во время прохождения учебной дистанции.</p> <p>Описывать технику спуска с горы в основной, высокой и низкой стойке, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки, характеризовать условия, при которых целесообразно использовать тот или иной способ спуска. Демонстрировать технику спуска с горы в основной, высокой и низкой стойках с пологого склона.</p> <p>Описывать технику преодоления бугров и впадин при спуске с горы, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику преодолением бугров и впадин.</p> <p>Описывать технику торможения «плугом», анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику торможения «плугом» при спусках с пологого склона.</p> <p>Демонстрировать развитие выносливости в контрольном упражнении.</p> <p>Подготовка к ГТО</p>
	Раздел обязательно завершается контролем (к/р, зачёт, тест и т.д.)	1	
6	Волейбол	11	<p>Описывать технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками в условиях игровой деятельности.</p> <p>Демонстрировать технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками в условиях игровой деятельности.</p> <p>Описывать технику приёма и передачи мяча сверху двумя руками, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику приёма и передачи мяча сверху двумя руками в условиях игровой деятельности</p> <p>Описывать технику прямой нижней подачи, анализировать правильность исполнения и выявлять грубые ошибки.</p> <p>Демонстрировать технику прямой нижней подачи в условиях игровой деятельности</p>
	Раздел обязательно завершается контролем (к/р, зачёт, тест и т.д.)	1	
Физкультурно-оздоровительная деятельность			
7	<p>Развитие координации движений.</p> <p>Упражнения для развития точности движений</p> <p>Развитие гибкости.</p> <p>Упражнения для развития гибкости.</p> <p>Гимнастика для глаз. Комплекс 2.</p> <p>Дыхательная гимнастика.</p> <p>Дыхательные упражнения</p> <p>Формирование стройной фигуры.</p>	12	<p>Раскрывать значение развития координации движений. Выполнять упражнения для развития точности движений</p> <p>Раскрывать значение развития гибкости, повышения эластичности мышц и связок, подвижности суставов. Выполнять упражнения для повышения подвижности позвоночного столба, амплитуды движений в суставах верхних и нижних конечностей.</p>

	Комплекс упражнений с гантелями		Раскрывать значение выполнения гимнастики для глаз. Выполнять упражнения для глаз. Раскрывать значение дыхательной гимнастики. Выполнять дыхательные упражнения в положении сидя на стуле и в основной стойке Раскрывать значение формирования стройной фигуры. Выполнять упражнения с гантелями
--	---------------------------------	--	--

Тематическое планирование

6 класс

№ п/п	Раздел программы/ тема/ содержание	Количество часов на раздел /тему	Основные виды деятельности учащихся
Физическая культура как область знаний			
1	История и современное развитие физической культуры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования). Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств	3	Определять основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое предназначение каждого из них. Определять пеший туристский поход как форму активного отдыха, характеризовать основы его организации и проведения. Раскрывать понятие «физическая подготовка». Раскрывать понятие «физическая подготовленность». Раскрывать связь физических качеств с жизнедеятельностью основных систем организма, повышения их функциональных возможностей с укреплением здоровья. Раскрывать понятие «физическая подготовка». Раскрывать связь физических качеств с жизнедеятельностью основных систем организма, повышения их функциональных возможностей с укреплением здоровья. Определять направленность развития силы на повышение функциональных возможностей систем организма, укрепление здоровья. Подготовка к ГТО
	Раздел обязательно завершается контролем (к/р, зачёт, тест и т.д.)	1	
Способы двигательной (физкультурной) деятельности			
1	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Оценка эффективности занятий физической подготовкой. План занятия физической подготовкой и его оформление. Оценка физической подготовленности. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Дневник самонаблюдения, его ведение и оформление. Комплекс «готов к труду и обороне»	5	Выполнять правила безопасности при выборе мест занятий, инвентаря и использовании спортивного оборудования. Выполнять правила безопасности при выборе одежды и обуви, их подготовке к занятиям и хранении. Выполнять гигиенические правила по профилактике чрезмерного утомления во время занятий физической подготовкой. Формулировать задачи занятий физической подготовкой и подбирать для их решения учебное содержание. Составлять планы занятий физической подготовкой, обеспечивать индивидуальную динамику повышения физической нагрузки, исходя из результатов самонаблюдения. Формулировать задачи занятий физической подготовкой и подбирать для их решения учебное содержание. Составлять планы занятий физической подготовкой, обеспечивать индивидуальную динамику повышения физической нагрузки, исходя из результатов самонаблюдения Характеризовать самонаблюдение как длительный процесс постоянной и регулярной регистрации показателей физического развития и физической подготовленности. Определять целевое назначение

			<p>самонаблюдения для самостоятельных занятий физической культурой. Измерять и оформлять результаты измерения показателей физического развития. Выявлять приросты и проводить анализ их динамики по учебным четвертям. Регистрировать показатели ЧСС. Пользоваться таблицами показателей ЧСС для выбора величины физической нагрузки. Определять состояние организма по внешним признакам в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>Проводить тестирование основных физических качеств и выявлять уровень их развития на основе сравнительного анализа с возрастными нормативами (достаточный, опережающий или отстающий).</p> <p>Вести дневник самонаблюдения. Следить за динамикой показателей своего физического развития и физической подготовленности.</p> <p>Подготовка к ГТО</p>
	Раздел обязательно завершается контролем (к/р, зачёт, тест и т.д.)	1	
Физическое совершенствование			
Спортивно-оздоровительная деятельность			
1	Легкая атлетика	14	<p>Описывать технику выполнения старта с опорой на одну руку, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Описывать технику выполнения спринтерского бега, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику спринтерского бега при выполнении тестового задания в беге на короткую дистанцию на максимальный результат.</p> <p>Описывать технику гладкого равномерного бега, определять её отличие от техники спринтерского бега, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику гладкого равномерного бега на дистанции 1000 и 2000 м</p> <p>Описывать технику выполнения прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику прыжка в длину способом «согнув ноги» в условиях соревновательной деятельности (на максимальный результат)</p> <p>Описывать технику выполнения метания малого мяча по движущейся мишени, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику метания малого мяча по движущейся мишени в условиях соревновательной деятельности (на максимальный результат)</p> <p>Выполнять упражнения с гантелями на развитие основных мышечных групп. Составлять комплексы упражнений для развития основных мышечных групп и подбирать соответствующую дозировку физической нагрузки.</p> <p>Проводить самостоятельные занятия по развитию основных мышечных групп в соответствии с индивидуальными показателями физического развития</p>

			<p>Демонстрировать технику преодоления препятствий способом «наступление» в условиях учебной деятельности и в структуре полосы препятствий.</p> <p>Демонстрировать технику преодоления препятствий прыжковым бегом в условиях учебной деятельности и в структуре полосы препятствий.</p> <p>Демонстрировать ежегодные приросты в развитии основных физических качеств.</p> <p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, определять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p>Подготовка к ГТО</p>
	Раздел обязательно завершается контролем (к/р, зачёт, тест и т.д.)	1	
2	Футбол	7	<p>Описывать технику ведения мяча разными способами, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Описывать особенности техники выполнения передачи мяча на большие расстояния и использовать эти передачи в условиях игровой деятельности.</p> <p>Описывать технику удара с разбега по катящемуся мячу, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, определять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p>Описывать особенности техники выполнения передачи мяча на разные расстояния и использовать эти передачи в условиях игровой деятельности</p> <p>Описывать технику удара с разбега по катящемуся мячу, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления</p> <p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, определять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой</p>
	Раздел обязательно завершается контролем (к/р, зачёт, тест и т.д.)	1	
3	Баскетбол	8	<p>Описывать технику передвижения в стойке баскетболиста и использовать её в процессе игровой деятельности.</p> <p>Описывать технику прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую.</p> <p>Описывать технику остановки двумя шагами и использовать её в процессе игровой деятельности</p> <p>Описывать технику остановки прыжком и использовать её в процессе игровой деятельности.</p> <p>Описывать технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать её в процессе игровой деятельности.</p> <p>Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности</p> <p>Организовывать и проводить самостоятельные</p>

			<p>занятий физической подготовкой, определять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p>Описывать технику передвижения в стойке баскетболиста и использовать её в процессе игровой деятельности.</p> <p>Описывать технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки, подбирать соответствующую дозировку физической нагрузки</p>
	Раздел обязательно завершается контролем (к/р, зачёт, тест и т.д.)	1	
4	Акробатика	8	<p>Рассказывать об истории становления и развития гимнастики и акробатики. Раскрывать значение занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития физических качеств. Описывать технику кувырка вперёд в группировке. Выполнять кувырок вперёд в группировке из упора присев. Совершенствовать технику выполнения кувырка вперёд ноги скрестно.</p> <p>Описывать технику выполнения кувырка назад из упора присев в группировке.</p> <p>Выполнять кувырок назад в группировке из упора присев.</p> <p>Описывать технику выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат.</p> <p>Выполнять кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.</p> <p>Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их.</p> <p>Выполнять упражнения на определённые мышечные группы с учётом индивидуальных показателей осанки.</p> <p>Описывать технику передвижения на низком гимнастическом бревне и на наклонной гимнастической скамейке. Выполнять передвижения разными способами на низком гимнастическом</p> <p>Описывать технику лазанья спиной к гимнастической стенке и технику лазанья по гимнастической стенке по диагонали; демонстрировать их в условиях учебной деятельности и в структуре полосы препятствий.</p> <p>Выполнять упражнения на определённые мышечные группы с учётом индивидуальных показателей осанки</p> <p>Описывать технику выполнения опорных прыжков через гимнастического козла.</p> <p>Выполнять опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь.</p> <p>Выполнять опорный прыжок на гимнастического козла в упор, стоя на коленях.</p> <p>Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их.</p> <p>Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки, подбирать соответствующую дозировку физической нагрузки.</p>

	Раздел обязательно завершается контролем (к/р, зачёт, тест и т.д.)	1	
5	Лыжные гонки	13	<p>Описывать технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику передвижения попеременным двухшажным ходом на учебной дистанции.</p> <p>Демонстрировать технику поворота упором во время спуска с небольшого пологого склона.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения одновременного двухшажного хода на учебной дистанции, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.</p> <p>Демонстрировать технику передвижения одновременным одношажным ходом на учебной дистанции, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.</p> <p>Описывать технику подъёмов на лыжах способами «лесенка», «ёлочка», «полуёлочка», анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику подъёма на лыжах «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой» во время прохождения учебной дистанции.</p> <p>Описывать технику преодоления небольших трамплинов, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Демонстрировать технику преодоления трамплинов высотой 40—50 см во время спуска с небольшого пологого склона</p> <p>Описывать технику перешагивания на лыжах широким шагом вперёд, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику Перешагивание на лыжах широким шагом вперёд</p> <p>Описывать технику перешагивания на лыжах широким шагом в стороны, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику Перешагивание на лыжах широким шагом в стороны</p> <p>Описывать технику перелезания через препятствие на лыжах, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику перелезания через препятствие на лыжах.</p> <p>Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки, подбирать соответствующую дозировку физической нагрузки.</p> <p>Подготовка к ГТО</p>
	Раздел обязательно завершается контролем (к/р, зачёт, тест и т.д.)	1	

6	Волейбол	8	<p>Описывать технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками в условиях игровой деятельности.</p> <p>Демонстрировать технику приёма и передачи мяча сверху двумя руками в условиях игровой деятельности</p> <p>Активно взаимодействовать игроками своей команды при передаче мяча в разные зоны площадки соперника</p> <p>Описывать технику нижней боковой подачи, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления</p> <p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, определять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p>Выполнять упражнения на определённые мышечные группы с учётом индивидуальных показателей осанки.</p> <p>Выполнять упражнения для снятия напряжения и укрепления глазных мышц. Составлять комплексы упражнений для профилактики нарушений зрения и подбирать соответствующую дозировку нагрузки.</p>
	Раздел обязательно завершается контролем (к/р, зачёт, тест и т.д.)	1	
Физкультурно-оздоровительная деятельность			
7	<p>Упражнения для укрепления глазных мышц.</p> <p>Упражнения с гантелями на развитие основных мышечных групп туловища</p> <p>Упражнения для профилактики нарушения осанки.</p> <p>Упражнения для мышц брюшного пресса.</p> <p>Упражнения для растягивания мышц туловища.</p>	13	<p>Выполнять упражнения для снятия напряжения и укрепления глазных мышц. Составлять комплексы упражнений для профилактики нарушений зрения и подбирать соответствующую дозировку нагрузки.</p> <p>Выполнять упражнения с гантелями на развитие основных мышечных групп. Составлять комплексы упражнений для развития основных мышечных групп и подбирать соответствующую дозировку физической нагрузки.</p> <p>Проводить самостоятельные занятия по развитию основных мышечных групп в соответствии с индивидуальными показателями физического развития</p> <p>Выполнять упражнения на определённые мышечные группы с учётом индивидуальных показателей осанки.</p> <p>Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки, подбирать соответствующую дозировку физической нагрузки.</p> <p>Выполнять упражнения на определённые мышечные группы с учётом индивидуальных показателей осанки</p>
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность			
	<p>Преодоления препятствий способом «наступление».</p> <p>Преодоления препятствий прыжковым бегом.</p> <p>Кроссовый бег.</p> <p>Физические упражнения для развития общей выносливости.</p> <p>Физические упражнения направленно ориентированные на развитие ловкости</p>	16	<p>Демонстрировать технику преодоления препятствий способом «наступление» в условиях учебной деятельности и в структуре полосы препятствий.</p> <p>Демонстрировать технику преодоления препятствий прыжковым бегом в условиях учебной деятельности и в структуре полосы препятствий.</p> <p>Демонстрировать ежегодные приросты в развитии основных физических качеств.</p>

	<p>Физические упражнения из баскетбола, футбола, волейбола направленно ориентированные на развитие основных физических качеств.</p> <p>Лазанья спиной к гимнастической стенке (мальчики).</p> <p>Перешагивание на лыжах широким шагом вперёд, в стороны.</p>		<p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, определять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, определять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, определять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p>Описывать технику лазанья спиной к гимнастической стенке и технику лазанья по гимнастической стенке по диагонали; демонстрировать их в условиях учебной деятельности и в структуре полосы препятствий.</p> <p>Описывать технику перешагивания на лыжах широким шагом в стороны, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику Перешагивание на лыжах широким шагом в стороны</p>
--	--	--	--

Тематическое планирование

7 класс

№ п/п	Раздел программы/ тема/ содержание	Количество часов на раздел /тему	Основные виды деятельности учащихся
Физическая культура как область знаний			
1	<p>Физическая культура человека:</p> <p>Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</p> <p>Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Двигательные действия и техническая подготовка.</p> <p>Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.</p>	3	<p>Руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике ее нарушения и коррекции.</p> <p>Обосновывать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма.</p> <p>Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам.</p> <p>Планировать самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание и объем времени для каждой из частей занятий. Раскрывать понятие «двигательные действия».</p> <p>Характеризовать техническую подготовку как целенаправленный процесс обучения двигательным действиям. Характеризовать качества личности, приводить примеры их проявления в условиях учебной и соревновательной деятельности</p>
	Раздел обязательно завершается контролем (к/р, зачёт, тест и т.д.)	1	
Способы двигательной (физкультурной) деятельности			
1	<p>Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.</p> <p>Причины появления ошибок в технике движений и способы их предупреждения.</p> <p>Организация и проведение самостоятельных занятий.</p> <p>Оценка техники движений.</p> <p>Оценка эффективности занятий</p>	5	<p>Выполнять правила безопасности при выборе мест занятий, инвентаря и использовании спортивного оборудования. Выполнять правила безопасности при выборе одежды и обуви, их подготовке к занятиям и хранении. Выполнять гигиенические правила по профилактике чрезмерного утомления во время занятий физической подготовкой.</p> <p>Выявлять причины появления грубых ошибок при выполнении разучиваемых двигательных действий и эффективно их <i>устранять</i>.</p> <p>Подбирать подготовительные и подводящие</p>

	<p>физкультурно-оздоровительной деятельностью.</p> <p>Ведение дневника самонаблюдения.</p>		<p>упражнения для качественного освоения техники новых двигательных действий.</p> <p>Организовывать и самостоятельно проводить досуг с использованием оздоровительной ходьбы и бега</p> <p>Определять уровень сформированности техники двигательных действий по своим внутренним ощущениям.</p> <p>Определять общее состояние организма в разные временные периоды и оценивать его посредством сравнения с ранее полученными результатами</p> <p>Планировать занятия технической подготовкой на текущий учебный год.</p> <p>Вести дневник самонаблюдения.</p> <p>Определять уровень физической подготовленности по уровню развития основных физических качеств.</p>
	Раздел обязательно завершается контролем (к/р, зачёт, тест и т.д.)	1	
Физическое совершенствование			
Спортивно-оздоровительная деятельность			
1	Легкая атлетика	13	<p>Демонстрировать технику спринтерского бега в условиях соревновательной деятельности.</p> <p>Демонстрировать технику гладкого равномерного бега.</p> <p>Описывать технику передачи эстафетной палочки, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Описывать технику прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись».</p> <p>Метать малый мяч точно в движущуюся мишень.</p> <p>Описывать технику метания малого мяча по летящему большому мячу, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Выполнять упражнения с гантелями на развитие основных мышечных групп. Составлять комплексы упражнений для развития основных мышечных групп и подбирать соответствующую дозировку физической нагрузки.</p> <p>Проводить самостоятельные занятия по развитию основных мышечных групп в соответствии с индивидуальными показателями физического развития</p> <p>Демонстрировать технику преодоления препятствий способом «наступление» в условиях учебной деятельности и в структуре полосы препятствий.</p> <p>Демонстрировать технику преодоления препятствий прыжковым бегом в условиях учебной деятельности и в структуре полосы препятствий.</p> <p>Демонстрировать ежегодные приросты в развитии основных физических качеств</p> <p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, определять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p>Подготовка к ГТО</p>

	Раздел обязательно завершается контролем (к/р, зачёт, тест и т.д.)	1	
2	Футбол	7	<p>Описывать технику ведения мяча разными способами, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Описывать особенности техники выполнения передачи мяча на разные расстояния и использовать эти передачи в условиях игровой деятельности</p> <p>Описывать технику удара с разбега по катящемуся мячу, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, определять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p>Использовать технические приёмы игры в футбол в условиях игровой деятельности, моделировать их технику в зависимости от игровых задач и ситуаций.</p> <p>Выполнять технико-тактические действия при угловом ударе.</p> <p>Выполнять технико-тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии.</p> <p>Взаимодействовать с игроками своей команды в стандартных и вариативных условиях игры в волейбол, моделировать технику игровых действий в зависимости от задач и игровых ситуаций.</p> <p>Проявлять дисциплинированность на площадке.</p> <p>Уважать соперников и игроков своей команды.</p> <p>Взаимодействовать с игроками своей команды при атакающих и защитных действиях.</p> <p>Управлять эмоциями.</p> <p>Соблюдать правила игры.</p>
	Раздел обязательно завершается контролем (к/р, зачёт, тест и т.д.)	1	
3	Баскетбол	9	<p>Использовать технические приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности.</p> <p>Описывать технику бросков мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Описывать технику броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Описывать технику ведения мяча с изменением направления движения, поворотов на месте без мяча и с мячом, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, определять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p>Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки, подбирать соответствующую дозировку физической нагрузки</p>

	Раздел обязательно завершается контролем (к/р, зачёт, тест и т.д.)	1	
4	Акробатика	8	<p>Рассказывать об истории становления и развития гимнастики и акробатики. Раскрывать значение занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития физических качеств. Описывать технику кувырка вперёд в группировке. Выполнять кувырок вперёд в группировке из упора присев. Совершенствовать технику выполнения кувырка вперёд ноги скрестно.</p> <p>Описывать технику кувырка вперёд в группировке.</p> <p>Описывать технику выполнения кувырка назад из упора присев в группировке.</p> <p>Выполнять кувырок назад в группировке из упора присев.</p> <p>Описывать технику выполнения упражнений, входящих в акробатическую комбинацию, анализировать правильность их выполнения.</p> <p>Демонстрировать акробатическую комбинацию в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники.</p> <p>Выполнять упражнения на определённые мышечные группы с учётом индивидуальных показателей осанки</p> <p>Описывать технику выполнения упражнений на гимнастическом бревне, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на бревне в соответствии с образцом эталонной техники</p> <p>Описывать технику лазанья спиной к гимнастической стенке и технику лазанья по гимнастической стенке по диагонали; демонстрировать их в условиях учебной деятельности и в структуре полосы препятствий</p> <p>Демонстрировать технику выполнения опорного прыжка через гимнастического козла согнув ноги и технику выполнения опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь в условиях соревновательной деятельности</p> <p>Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки, подбирать соответствующую дозировку физической нагрузки</p>
	Раздел обязательно завершается контролем (к/р, зачёт, тест и т.д.)	1	

5	Лыжная подготовка	18	<p>Демонстрировать технику передвижения одновременным одношажным ходом и одновременный двухшажным ходом во время прохождения соревновательной дистанции.</p> <p>Демонстрировать технику поворота упором во время спуска с небольшого пологого склона.</p> <p>Использовать «вспомогательные» технические приёмы на лыжах во время прохождения соревновательных дистанции.</p> <p>Использовать чередование различных лыжных ходов во время прохождения соревновательной дистанции.</p> <p>Описывать технику подъёмов на лыжах способами «лесенка», «ёлочка», «полуёлочка», анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику подъёма на лыжах «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой» во время прохождения учебной дистанции.</p> <p>Описывать технику преодоления небольших трамплинов, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Демонстрировать технику преодоления трамплинов высотой 40—50 см во время спуска с небольшого пологого склона</p> <p>Описывать технику перешагивания на лыжах широким шагом вперёд, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику Перешагивание на лыжах широким шагом вперёд</p> <p>Описывать технику перешагивания на лыжах широким шагом в стороны, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику Перешагивание на лыжах широким шагом в стороны</p> <p>Описывать технику, перелезания через препятствие на лыжах, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику перелезания через препятствие на лыжах</p> <p>Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки, подбирать соответствующую дозировку физической нагрузки.</p> <p>Подготовка к ГТО</p>
	Раздел обязательно завершается контролем (к/р, зачёт, тест и т.д.)	1	
6	Волейбол	8	<p>Использовать технические приёмы игры в волейбол в условиях игровой деятельности, моделировать их технику в зависимости от игровых задач и ситуаций.</p> <p>Демонстрировать технику приёма и передачи мяча сверху двумя руками в условиях игровой деятельности</p> <p>Описывать технику верхней прямой передачи, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Выполнять неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника.</p> <p>Выполнять усложнённые подачи мяча в условиях игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействовать с игроками своей команды в стандартных и вариативных условиях игры в волейбол, моделировать технику игровых действий</p>

			<p>в зависимости от задач и игровых ситуаций.</p> <p>Проявлять дисциплинированность на площадке.</p> <p>Уважать соперников и игроков своей команды.</p> <p>Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях.</p> <p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, определять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p>Выполнять упражнения на определённые мышечные группы с учётом индивидуальных показателей осанки.</p> <p>Выполнять упражнения для снятия напряжения и укрепления глазных мышц. Составлять комплексы упражнений для профилактики нарушений зрения и подбирать соответствующую дозировку нагрузки</p>
	Раздел обязательно завершается контролем (к/р, зачёт, тест и т.д.)	1	
Физкультурно-оздоровительная деятельность			
7	<p>Упражнения для укрепления глазных мышц.</p> <p>Комплекс упражнений № 1 с гантелями на развитие основных мышечных групп туловища.</p> <p>Упражнения для мышц брюшного пресса.</p>	13	<p>Выполнять упражнения для снятия напряжения и укрепления глазных мышц. Составлять комплексы упражнений для профилактики нарушений зрения и подбирать соответствующую дозировку нагрузки.</p> <p>Выполнять упражнения с гантелями на развитие основных мышечных групп. Составлять комплексы упражнений для развития основных мышечных групп и подбирать соответствующую дозировку физической нагрузки.</p> <p>Проводить самостоятельные занятия по развитию основных мышечных групп в соответствии с индивидуальными показателями физического развития.</p> <p>Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки, подбирать соответствующую дозировку физической нагрузки</p>
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность			
8	<p>Преодоления препятствий способом «наступление».</p> <p>Преодоления препятствий прыжковым бегом</p> <p>Кроссовый бег</p> <p>Физические упражнения для развития общей выносливости.</p> <p>Физические упражнения направленно ориентированные на развитие ловкости.</p> <p>Физические упражнения из баскетбола, волейбола, футбола направленно ориентированные на развитие основных физических качеств.</p> <p>Упражнения для профилактики нарушения осанки.</p> <p>Лазанья спиной к гимнастической стенке (мальчики).</p> <p>Перешагивание на лыжах широким шагом вперёд, в стороны.</p> <p>Перелезания через препятствие на лыжах</p>	17	<p>Демонстрировать технику преодоления препятствий способом «наступление» в условиях учебной деятельности и в структуре полосы препятствий.</p> <p>Демонстрировать технику преодоления препятствий прыжковым бегом в условиях учебной деятельности и в структуре полосы препятствий.</p> <p>Демонстрировать ежегодные приросты в развитии основных физических качеств</p> <p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, определять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p>Выполнять упражнения на определённые мышечные группы с учётом индивидуальных показателей осанки.</p> <p>Описывать технику лазанья спиной к гимнастической стенке и технику лазанья по гимнастической стенке по диагонали; демонстрировать их в условиях учебной деятельности и в структуре полосы препятствий.</p> <p>Описывать технику перешагивания на лыжах широким шагом вперёд и в стороны, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые</p>

			ошибки. Демонстрировать технику Перешагивание на лыжах широким шагом вперёд, в стороны. Описывать технику, перелезания через препятствие на лыжах, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику перелезания через препятствие на лыжах
--	--	--	---

Тематическое планирование

8 класс

№ п/п	Раздел программы/ тема/ содержание	Количество часов на раздел /тему	Основные виды деятельности учащихся
Физическая культура как область знаний			
1	Физическая культура человека: Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	3	Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях. Раскрывать понятие всестороннего и гармоничного физического развития, характеризовать его отличительные признаки у разных народов и в разные исторические времена. Обосновывать целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывать содержание и направленность занятий. Раскрывать понятие спортивной подготовки, характеризовать ее отличия от физической и технической подготовки. Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека. Раскрывать значение физической культуры в профилактике вредных привычек. Определять задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывать ее специфическую связь с трудовой деятельностью человека
	Раздел обязательно завершается контролем (к/р, зачёт, тест и т.д.)	1	
Способы двигательной (физкультурной) деятельности			
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой			
1	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Причины появления ошибок в технике движений и способы их предупреждения. Организация и проведение самостоятельных занятий.	3	Выполнять правила безопасности при выборе мест занятий, инвентаря и использовании спортивного оборудования. Выполнять правила безопасности при выборе одежды и обуви, их подготовке к занятиям и хранении. Выполнять гигиенические правила по профилактике чрезмерного утомления во время занятий физической подготовкой. Выявлять причины появления грубых ошибок при выполнении разучиваемых двигательных действий и эффективно их <i>устранять</i> . Подбирать подготовительные и подводящие упражнения для качественного освоения техники новых двигательных действий
Оценка эффективности занятий физической культурой			
	Оценка техники движений. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.	2	Организовывать и самостоятельно проводить досуг с использованием оздоровительной ходьбы и бега Определять уровень сформированное техники

	Ведение дневника самонаблюдения.		двигательных действий по своим внутренним ощущениям. Определять общее состояние организма в разные временные периоды и оценивать его посредством сравнения с ранее полученными результатами Планировать занятия технической подготовкой на текущий учебный год. Вести дневник самонаблюдения. Определять уровень физической подготовленности по уровню развития основных физических качеств
	Раздел обязательно завершается контролем (к/р, зачёт, тест и т.д.)	1	
Физическое совершенствование			
Спортивно-оздоровительная деятельность			
1	Легкая атлетика	13	Совершенствовать элементы и фазы техники спринтерского бега в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Выполнять спринтерский бег на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности. Планировать индивидуальные занятия спортивной подготовкой с учётом индивидуальных спортивных достижений в спринтерском беге. Совершенствовать элементы и фазы техники метания малого мяча на дальность с разбега в процессе самостоятельных занятий. Выполнять метание малого мяча на дальность с разбега на максимально возможный результат в условиях соревновательной деятельности. Планировать индивидуальные занятия с учётом своих спортивных достижений в метании малого мяча на дальность. Совершенствовать элементы и фазы техники прыжка в длину с разбега в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Выполнять прыжки в длину с разбега на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности. Совершенствовать элементы и фазы техники бега на средние дистанции в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Выполнять бег на средние дистанции на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности. Подготовка к ГТО
	Раздел обязательно завершается контролем (к/р, зачёт, тест и т.д.)	1	
2	Футбол	7	Описывать технику удара по мячу внутренней стороной стопы, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления Использовать удары по мячу внутренней стороной стопы в условиях учебной и игровой деятельности. Описывать технику удара по мячу серединой подъёма стопы, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их

			<p>исправления.</p> <p>Использовать удары по мячу серединой подъёма стопы в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды.</p> <p>Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры.</p> <p>Описывать технику ведения мяча, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Демонстрировать технику ведения мяча разными способами во время игровой деятельности</p>
	Раздел обязательно завершается контролем (к/р, зачёт, тест и т.д.)	1	
3	Баскетбол	9	<p>Описывать технику поворотов с мячом на месте, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Использовать повороты с мячом на месте во время игровой деятельности.</p> <p>Описывать технику бега с изменением направления, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Описывать технику передачи мяча одной рукой, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Описывать технику передачи мяча при встречном движении, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Описывать технико-тактические действия, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Использовать технико-тактические действия в условиях игровой деятельности.</p> <p>Описывать технику вырывания и выбивания мяча у соперника, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды.</p> <p>Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры</p>
	Раздел обязательно завершается контролем (к/р, зачёт, тест и т.д.)	1	
4	Акробатика	8	<p>Руководствоваться правилами составления индивидуальных акробатических комбинаций, объяснять целесообразность выбора упражнений и последовательность их выполнения в целостной комбинации.</p> <p>Описывать технику выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их устранения.</p> <p>Описывать технику длинного кувырка, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их устранения.</p> <p>Осваивать самостоятельно и демонстрировать технику длинного кувырка в соответствии с</p>

			<p>образцом эталонной техники. Демонстрировать способы само страховки и предупреждения травматизма. Описывать технику переката назад в стойку на лопатках, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их устранения. Описывать технику стойки на голове и руках двумя способами, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их устранения. Демонстрировать способы само страховки и предупреждения травматизма. Совершенствовать самостоятельно и демонстрировать технику индивидуальной акробатической комбинации в условиях учебной и соревновательной деятельности. Описывать технику кувырка назад в упор, стоя ноги врозь, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их устранения. Демонстрировать способы само страховки и предупреждения травматизма. Осваивать самостоятельно и демонстрировать в условиях учебной деятельности технику кувырка назад в упор, стоя ноги врозь в соответствии с образцом эталонной техники. Описывать технику поворота на носках в полуприседе на гимнастическом бревне, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их устранения. Демонстрировать способы само страховки и предупреждения травматизма. Осваивать самостоятельно и Описывать технику лазанья по канату в два приёма, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их устранения. Демонстрировать технику лазанья по канату в два приёма в условиях учебной деятельности и в структуре полосы препятствий Описывать технику выполнения упражнений на гимнастической перекладине, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их устранения. Осваивать самостоятельно и демонстрировать в условиях учебной деятельности технику выполнения упражнений на гимнастической перекладине. Выполнять композиции из хорошо освоенных упражнений ритмической гимнастики</p>
	Раздел обязательно завершается контролем (к/р, зачёт, тест и т.д.)	1	

6	Лыжная подготовка	13	<p>Демонстрировать технику передвижения на лыжах одновременным двухшажным ходом во время прохождения соревновательной дистанции.</p> <p>Демонстрировать технику передвижения одновременным одношажным ходом во время прохождения учебной дистанции (500 м и 1000 м).</p> <p>Описывать технику перехода с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход и технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход; анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Демонстрировать технику чередования лыжных ходов во время прохождения учебной дистанции (2000 м мальчики).</p> <p>Описывать технику подъёмов на лыжах способами «ёлочка», «полуёлочка», анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Описывать технику преодоления бугров и впадин при спуске с горы, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.</p> <p>Демонстрировать технику преодолением бугров и впадин.</p> <p>Описывать технику торможения и поворота упором, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Демонстрировать технику торможения и поворота упором во время спуска с небольшого пологого склона.</p> <p>Описывать технику преодоления небольших трамплинов, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Демонстрировать технику преодоления трамплинов высотой 40— 50 см во время спуска с небольшого пологого склона.</p> <p>Подготовка к ГТО</p>
	Раздел обязательно завершается контролем (к/р, зачёт, тест и т.д.)	1	
6	Волейбол	8	<p>Описывать технику передачи мяча сверху двумя руками вперёд, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Использовать технику передачи мяча во время учебной и игровой деятельности.</p> <p>Описывать технику передачи мяча сверху двумя руками над собой, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Использовать технику передачи мяча во время учебной и игровой деятельности.</p> <p>Описывать технику приёма мяча двумя руками снизу, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Использовать приём мяча двумя руками снизу в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Описывать технику передача мяча в прыжке, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p>

			<p>Описывать технику прямой нижней подачи, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Использовать верхнюю прямую подачу в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды.</p> <p>Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры</p>
	Раздел обязательно завершается контролем (к/р, зачёт, тест и т.д.)	1	
Физкультурно-оздоровительная деятельность			
7	<p>Упражнения для укрепления глазных мышц.</p> <p>Комплекс упражнений при избыточной массе тела.</p> <p>Комплекс упражнений для профилактики утомления, связанного с длительной работой за компьютером.</p>	12	<p>Выполнять упражнения для снятия напряжения и укрепления глазных мышц. Составлять комплексы упражнений для профилактики нарушений зрения и подбирать соответствующую дозировку нагрузки.</p> <p>Выполнять упражнения на коррекцию массы тела, подбирать их дозировку и включать в самостоятельные формы занятий с учётом индивидуальных показателей физического развития и физической подготовленности.</p> <p>Выполнять упражнения для релаксации, переключения внимания и улучшения кровообращения, дыхания и энергообмена.</p> <p>Подбирать дозировку с учетом индивидуального состояния и характера признаков утомления</p>
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность			
	<p>Физические упражнения для развития общей выносливости.</p> <p>Преодоление препятствий способом «наступление».</p> <p>Преодоление препятствий прыжковым бегом.</p> <p>Кроссовый бег.</p> <p>Физические упражнения из футбола, баскетбола, волейбола, направленно ориентированные на развитие основных физических качеств</p> <p>Лазание спиной к гимнастической стенке (юноши).</p> <p>Перешагивание на лыжах широким шагом вперёд, в сторону</p>	17	<p>Демонстрировать ежегодные приросты в развитии основных физических качеств.</p> <p>Демонстрировать способы преодоления препятствий во время бега по пересечённой местности.</p> <p>Демонстрировать технику преодоления препятствий способом «наступление» в условиях учебной деятельности и в структуре полосы препятствий.</p> <p>Описывать технику преодоления препятствий прыжковым бегом, демонстрировать её в условиях учебной деятельности и в структуре полосы препятствий.</p> <p>Преодолевать искусственные и естественные полосы препятствий, используя прикладно ориентированные способы передвижения, проявлять смелость, волю, самообладание, уверенность.</p> <p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, определять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p>Описывать технику лазанья спиной к гимнастической стенке и технику лазанья по гимнастической стенке по диагонали; Демонстрировать их в условиях учебной деятельности и в структуре полосы препятствий.</p> <p>Описывать технику преодоления препятствий на лыжах изученными способами, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Демонстрировать технику преодоления</p>

			препятствий на лыжах изученными способами при прохождении естественных и искусственных полос препятствий
--	--	--	--

Тематическое планирование

9 класс

№ п\п	Раздел программы/ тема/ содержание	Количество часов на раздел /тему	Основные виды деятельности учащихся
Физическая культура как область знаний			
1	Туристские походы как форма активного отдыха. Правила предупреждения травматизма на уроках физической культуры. Здоровье и здоровый образ жизни	3	<p>Характеризовать различные виды туристских походов, их положительное влияние на состояние здоровья человека, восстановление физической и умственной работоспособности, воспитание личностных качеств.</p> <p>Соблюдать технику безопасности, правильно комплектовать и укладывать рюкзак, готовить снаряжение, выбирать одежду и обувь, содержать её во время походов в соответствии с гигиеническими требованиями.</p> <p>Организовывать походный бивак, правильно устанавливать палатки и разводить костёр, готовить пищу, убирать место стоянки при «сворачивании» бивака.</p> <p>Выбирать и составлять маршруты пеших походов, выполнять правила передвижения по маршруту.</p> <p>Характеризовать основные причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями. Излагать правила предупреждения травматизма и руководствоваться ими на уроках физической культуры.</p> <p>Характеризовать основные компоненты здоровья, раскрывать понятие «здоровье».</p> <p>Приводить примеры проявления физического, душевного и социального благополучия под влиянием разнообразных занятий физической культурой.</p> <p>Раскрывать понятие «здоровый образ жизни».</p> <p>Раскрывать понятие «рациональное питание».</p> <p>Характеризовать режим питания.</p> <p>Доказывать негативное влияние вредных привычек на здоровье человека.</p> <p>Раскрывать значение физической культуры и спорта в профилактике вредных привычек</p>
	Раздел обязательно завершается контролем (к/р, зачёт, тест и т.д.)	1	
Способы двигательной (физкультурной) деятельности			
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой			
1	Профессионально-прикладная физическая подготовка Физические упражнения для самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.	3	<p>Характеризовать умственный, физический и смешанный виды труда как основные в структуре различных видов профессиональной деятельности.</p> <p>Определять работоспособность как показатель производительности трудовой деятельности.</p> <p>Раскрывать специфические задачи, которые решаются в процессе занятий профессионально-прикладной физической подготовкой. Составлять комплексы упражнений для развития основных физических качеств.</p> <p>Подбирать их дозировку с учётом индивидуальной физической подготовленности и включать в самостоятельные занятия физическими упражнениями и прикладно-ориентированной</p>

			физической подготовкой. Составлять и выполнять комплексы упражнений для развития дыхательного аппарата
Оценка эффективности занятий физической культурой			
2	Измерение функциональных резервов организма	3	Раскрывать понятие «функциональные резервы организма». Измерять резервные возможности организма с помощью различных функциональных проб. Оценивать и характеризовать индивидуальные результаты
	Раздел обязательно завершается контролем (к/р, зачёт, тест и т.д.)	1	
Физическое совершенствование			
Спортивно-оздоровительная деятельность			
1	Легкая атлетика	16	Совершенствовать технику бега на короткие дистанции в групповых формах организации учебной деятельности. Находить ошибки у своих одноклассников и предлагать способы их устранения. Демонстрировать максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности. Совершенствовать технику метания малого мяча в групповых формах организации учебной деятельности. Находить ошибки у своих одноклассников и предлагать способы их устранения. Демонстрировать максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности. Совершенствовать технику прыжков в длину с разбега в групповых формах организации учебной деятельности. Находить ошибки у своих одноклассников и предлагать способы их устранения. Демонстрировать максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности. Совершенствовать технику бега на средние дистанции в групповых формах организации учебной деятельности. Совершенствовать элементы и фазы техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Выполнять прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности. Планировать индивидуальные занятия спортивной подготовкой с учётом индивидуальных спортивных достижений в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание». Подготовка к ГТО
	Раздел обязательно завершается контролем (к/р, зачёт, тест и т.д.)	1	
2	Футбол	7	Описывать технику удара по мячу серединой лба, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать удар по мячу серединой лба в

			<p>учебной и игровой деятельности.</p> <p>Описывать технику отбора мяча подкатом, анализировать правильность её исполнения; находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Использовать отбор мяча способом подката в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Описывать технику остановки мяча разными способами, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Использовать остановку мяча изученными способами в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействовать с игроками при защите и нападении.</p> <p>Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды.</p> <p>Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры.</p>
	Раздел обязательно завершается контролем (к/р, зачёт, тест и т.д.)	1	
3	Баскетбол	9	<p>Описывать технику передачи мяча освоенными способами, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Характеризовать особенности самостоятельного освоения техники передач в процессе самостоятельных занятий.</p> <p>Использовать передачи мяча освоенными способами во время игровой деятельности.</p> <p>Описывать технику накрывания и технических действий при личной опеке, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Использовать накрывание и личную опеку в защитных действиях во время игровой деятельности.</p> <p>Описывать технику бросков, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Использовать броски мяча во время игровой деятельности.</p> <p>Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды.</p> <p>Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры</p>
	Раздел обязательно завершается контролем (к/р, зачёт, тест и т.д.)	1	
4	Акробатика	9	<p>Руководствоваться правилами составления индивидуальных акробатических комбинаций из ранее разученных упражнений, оценивать их технику, выявлять и исправлять технические ошибки.</p> <p>Совершенствовать технику выполнения акробатических комбинаций и отдельных упражнений в групповых формах организации учебной деятельности.</p> <p>Находить ошибки в технике выполнения упражнений у своих одноклассников и предлагать способы их устранения</p>

			<p>Руководствоваться правилами составления индивидуальных акробатических комбинаций из ранее разученных упражнений, оценивать их технику, выявлять и исправлять технические ошибки.</p> <p>Совершенствовать самостоятельно и демонстрировать технику выполнения индивидуальной комбинации на гимнастическом бревне в условиях учебной и соревновательной деятельности.</p> <p>Описывать технику танцевальных шагов полки, выполняемых на гимнастическом бревне, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их устранения.</p> <p>Демонстрировать способы самостраховки и предупреждения травматизма.</p> <p>Осваивать самостоятельно и демонстрировать в условиях учебной деятельности технику танцевальных шагов полки, выполняемых на гимнастическом бревне.</p> <p>Описывать технику соскоков, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их устранения.</p> <p>Демонстрировать способы самостраховки и предупреждения травматизма.</p> <p>Осваивать самостоятельно и демонстрировать в условиях учебной деятельности технику соскоков.</p> <p>Описывать технику лазанья по канату в два приёма, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их устранения.</p> <p>Демонстрировать технику лазанья по канату в два приёма в условиях учебной деятельности и в структуре полосы препятствий</p>
	Раздел обязательно завершается контролем (к/р, зачёт, тест и т.д.)	1	
5	Лыжная подготовка	14	<p>Совершенствовать технику передвижения на лыжах ранее освоенными лыжными ходами в групповых формах организации учебной деятельности, находить ошибки у одноклассников и предлагать способы их устранения.</p> <p>Демонстрировать максимально возможный индивидуальный результат в прохождении соревновательных дистанций.</p> <p>Описывать технику одновременного бесшажного хода, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их устранения.</p> <p>Осваивать самостоятельно и демонстрировать технику одновременного бесшажного хода в условиях учебной и соревновательной деятельности.</p> <p>Совершенствовать технику перехода с одного лыжного хода на другой в групповых формах организации учебной деятельности, находить ошибки у одноклассников и предлагать способы их устранения.</p> <p>Описывать технику основных лыжных переходов, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их устранения.</p> <p>Осваивать самостоятельно и демонстрировать технику лыжных переходов в условиях учебной и соревновательной деятельности.</p> <p>Выбирать скорость и способ передвижения по</p>

			<p>соревновательной дистанции</p> <p>Описывать технику торможения боковым соскальзыванием, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их устранения.</p> <p>Осваивать самостоятельно и демонстрировать технику торможения боковым соскальзыванием в условиях учебной и соревновательной деятельности.</p> <p>Подготовка к ГТО</p>
	Раздел обязательно завершается контролем (к/р, зачёт, тест и т.д.)	1	
6	Волейбол	8	<p>Описывать технику приёмов мяча, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Использовать приёмы мяча в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Описывать технику передачи мяча сверху двумя руками над собой, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Использовать технику передачи мяча во время учебной и игровой деятельности.</p> <p>Описывать технику нападающего удара, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Использовать нападающий удар в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Описывать технику индивидуального и группового блокирования, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Взаимодействовать с игроками своей команды в атаке в условиях учебной и игровой деятельности</p>
	Раздел обязательно завершается контролем (к/р, зачёт, тест и т.д.)	1	
Физкультурно-оздоровительная деятельность			
7	<p>Индивидуальные комплексы упражнений с прикладно ориентированной направленностью.</p> <p>Комплекс упражнений для занятий оздоровительной физической культурой.</p> <p>Упражнения для профилактики неврозов.</p>	13	<p>Составлять комплексы упражнений и подбирать их дозировку, исходя из индивидуального самочувствия, показателей физической и умственной работоспособности.</p> <p>Выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры.</p> <p>Составлять и выполнять индивидуальные комплексы упражнений для профилактики неврозов и стрессов</p>
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность			
8	<p>Физические упражнения для развития общей выносливости.</p> <p>Преодоление препятствий способом «наступление».</p> <p>Преодоление препятствий прыжковым бегом.</p> <p>Кроссовый бег</p> <p>Упражнения для развития специальных физических качеств футболистов, баскетболистов, волейболистов</p> <p>Лазание спиной к гимнастической стенке (юноши).</p>	16	<p>Демонстрировать ежегодные приросты в развитии основных физических качеств.</p> <p>Совершенствовать технику освоенных прикладно ориентированных упражнений в групповых формах организации учебной деятельности.</p> <p>Находить ошибки у своих одноклассников и предлагать способы их устранения.</p> <p>Преодолевать искусственные и естественные полосы препятствий, используя прикладно ориентированные способы передвижения, проявлять смелость, волю, самообладание, уверенность.</p> <p>Организовывать и проводить самостоятельные</p>

	<p>Перешагивание на лыжах широким шагом вперёд, широким шагом в сторону</p> <p>Перелезание через препятствия на лыжах</p>		<p>занятия физической подготовкой, определять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p>Совершенствовать освоенных прикладно-ориентированных упражнений в групповых формах организации учебной деятельности</p>
--	---	--	--

7. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

Литература

Основная:

1. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы 3-е изд. - М.: Просвещение, 2011
2. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений/ В.И. Лях. - М.: Просвещение, 2011г.
3. Виленский М.Я. Физическая культура.5-7 кл.6 учеб. для общеобразовательных учреждений М.Я. Виленский. Т.Ю. Торочкова. И.М. Туревский; под общ.ред. М.Я. Виленского. – М.:просвещение. 2013
4. Лях В.И. Физическая культура. 8-9 кл.: учеб. для общеобразовательных учреждений/В.Я. Лях, А.А. Зданевич; под общ. Ред В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2012
5. Физическая культура. Методические рекомендации. 5-7 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / М.Я. Виленский, В.Т. Чичикин, Т.Ю. Торочкова; под ред. М.Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2013.

Перечень учебно-методических средств обучения

УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ					
№	Кол-во	Размер	Площадь	Требования	
Гимнастика					
1	1				
2	1				
3	1				
4	1				
5	1				
6	1				
7	1				
8	2				
9	3				
10	15				
11	30				
12	40				
13	20				
14	8				
Легкая атлетика					
15	3				
16	5				
Спортивные игры					
17	2				
18	15				
19	10				
20	1				
21	10				
22	10				

	Средства доврачебной помощи				
23	Аптечка медицинская	1			
СПОРТИВНЫЕ ЗАЛЫ					
24	Спортивный зал игровой	1	9x18		С раздевалкой для мальчиков
25	Кабинет учителя	1			Включает в себя: рабочий стол, стулья, шкаф книжный, шкаф для одежды
26	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	1			Включает в себя: стеллажи, шкаф
ПРИШКОЛЬНЫЙ СТАДИОН (ПЛОЩАДКА)					
27	Легкоатлетическая дорожка	1	330 м		
28	Сектор для прыжков в длину	1	2x7м.		
29	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	1	30x50		
30	Площадка игровая волейбольная	1	11x20		
31	Гимнастический городок	1	1		
32	Полоса препятствий	1	1		

8. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

Выпускник научится:

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

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.