

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №31 г. Ишима»**

РАССМОТРЕНО на заседании ШМО СОГЛАСОВАНО
учителей технологии, ОБЖ, музыки, Заместитель директора

ИЗО и физической культуры

Протокол № 3

от «29» августа 2023г.

Руководитель ШМО

 / А.Г. Третьяков

 / О.А. Калинина

«30» августа 2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ СОШ №31 г. Ишима

 В.Д. Олькин

Приказ № 33/4 от «31» августа 2023г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»
для основного общего образования
Срок освоения программы: 2 года**

Составители: Сапичев Д.П., Кутырёв А.П.,
учителя физической культуры

Ишим, 2023 год

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Программа обеспечивает достижение следующих целей и результатов освоения образовательной программы на уровне основного общего образования:

Личностные результаты:

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).

6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в

жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

8. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

Метапредметные результаты:

При изучении учебного предмета обучающиеся усваивают приобретенные на первом уровне навыки работы с информацией и пополняют их. Они смогут работать с текстами, преобразовывать и интерпретировать содержащуюся в них информацию, в том числе:

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;
- выделять главную и избыточную информацию, выполнять смысловое свертывание выделенных фактов, мыслей; представлять информацию в сжатой словесной форме (в виде плана или тезисов) и в наглядно-символической форме (в виде таблиц, графических схем и диаграмм, карт понятий — концептуальных диаграмм, опорных конспектов);
- заполнять и/или дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты.

Приобретут опыт проектной деятельности, способствующей воспитанию самостоятельности, инициативности, ответственности, повышению мотивации и эффективности учебной деятельности. В процессе реализации исходного замысла на практическом уровне овладеют умением выбирать адекватные задаче средства, принимать решения, в том числе в ситуациях неопределенности. Они получают возможность развить способности к разработке нескольких вариантов решений, к поиску нестандартных решений, анализу результатов поиска и выбору наиболее приемлемого решения.

Универсальные учебные действия

Регулятивные УУД

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых образовательных результатов;
- идентифицировать препятствия, возникающие при достижении собственных запланированных образовательных результатов;
- выдвигать версии преодоления препятствий, формулировать гипотезы, в отдельных случаях — прогнозировать конечный результат;
- ставить цель и формулировать задачи собственной образовательной деятельности с учетом выявленных затруднений и существующих возможностей;
- обосновывать выбранные подходы и средства, используемые для достижения образовательных результатов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (определять целевые ориентиры, формулировать адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (описывать жизненный цикл выполнения проекта, алгоритм проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде алгоритма решения практических задач;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

3. 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. Обучающийся сможет:

- различать результаты и способы действий при достижении результатов;
- определять совместно с педагогом критерии достижения планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии достижения планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, анализируя и аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить необходимые и достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик/показателей результата;
- устанавливать связь между полученными характеристиками результата и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик результата;

- соотносить свои действия с целью обучения.
- 4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:
 - определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
 - анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
 - свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств;
 - оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
 - обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
 - фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.
- 5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. Обучающийся сможет:
 - анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
 - соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы о причинах ее успешности/эффективности или неуспешности/неэффективности, находить способы выхода из критической ситуации;
 - принимать решение в учебной ситуации и оценивать возможные последствия принятого решения;
 - определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
 - демонстрировать приемы регуляции собственных психофизиологических/эмоциональных состояний.

Познавательные УУД

6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:
- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
 - выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
 - выделять общий признак или отличие двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство или отличия;
 - объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
 - различать/выделять явление из общего ряда других явлений;
 - выделять причинно-следственные связи наблюдаемых явлений или событий, выявлять причины возникновения наблюдаемых явлений или событий;
 - строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
 - строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом их общие признаки и различия;
 - излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
 - самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
 - объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности;

- выявлять и называть причины события, явления, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое и наоборот;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;
- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) с точки зрения решения проблемной ситуации, достижения поставленной цели и/или на основе заданных критериев оценки продукта/результата.

8. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
- резюмировать главную идею текста;
- преобразовывать текст, меняя его модальность (выражение отношения к содержанию текста, целевую установку речи), интерпретировать текст (художественный и нехудожественный — учебный, научно-популярный, информационный);
- критически оценивать содержание и форму текста.

9. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Обучающийся сможет:

- определять свое отношение к окружающей среде, к собственной среде обитания;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- проводить причинный и вероятностный анализ различных экологических ситуаций;
- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на другой фактор;
- распространять экологические знания и участвовать в практических мероприятиях по защите окружающей среды.

10. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей, справочников, открытых источников информации и электронных поисковых систем. Обучающийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и формировать корректные поисковые запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, базами знаний, справочниками;

- формировать множественную выборку из различных источников информации для объективизации результатов поиска;
- соотносить полученные результаты поиска с задачами и целями своей деятельности.

Коммуникативные УУД

11. Умение организовывать учебное сотрудничество с педагогом и совместную деятельность с педагогом и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи мнение (точку зрения), доказательства (аргументы);
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль;
- критически относиться к собственному мнению, уметь признавать ошибочность своего мнения (если оно ошибочно) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать эффективное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

12. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Обучающийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать и использовать речевые средства;
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные тексты различных типов с использованием необходимых речевых средств;
- использовать средства логической связи для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать вербальные и невербальные средства в соответствии с коммуникативной задачей;
- оценивать эффективность коммуникации после ее завершения.

13. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее — ИКТ). Обучающийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- использовать для передачи своих мыслей естественные и формальные языки в соответствии с условиями коммуникации;
- оперировать данными при решении задачи;
- выбирать адекватные задаче инструменты и использовать компьютерные технологии для решения учебных задач, в том числе для: вычисления, написания писем, сочинений, докладов, рефератов, создания презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать цифровые ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

Предметные результаты

Выпускник научится

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья; выпускник научится рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, 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 особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели; научится 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;

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

- 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;
- 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;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией; научиться тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности, а именно

- 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 основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств;

6) для слепых и слабовидящих обучающихся: формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе трудовых действий; формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата; владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей

здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; владение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности; умение ориентироваться с помощью сохранённых анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.

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, принёсших 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 учётом 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.

8 класс

Выпускник научится демонстрировать базовый уровень: скоростных способностей, а именно пробегать дистанцию 30 метров за 5.8 сек. мальчики и 6.1 сек. девочки; координационных способностей, а именно пробегать дистанцию 3 по 10 метров за 9.0 сек. мальчики и 9.9 сек. девочки; скоростно-силовых способностей, а именно прыгать в длину с места на 160 см. мальчики и 145 см девочки; выносливости, а именно пробегать дистанцию 1050 метров за 6 минут мальчики и 850 метров за 6 минут девочки; гибкости, а именно выполнять наклон из положения сидя с результатом 3 см. мальчики и 7 см. девочки; силовых способностей, а именно подтягивание на высокой перекладине 2 повторения мальчики, подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа 5 повторений девочки.

Обогатит опыт совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, познакомится с формами активного отдыха и досуга.

Расширит опыт организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; научится вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств; оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией.

Выпускник получит возможность научиться: 1) демонстрировать средний и повышенный уровень скоростных, координационных, силовых, скоростно-силовых способностей, выносливости и гибкости; 2) выполнять нормы ВФСК ГТО на бронзовый, серебряный и золотой знак на уровне 4 ступени.

9 класс

Выпускник научится демонстрировать базовый уровень: скоростных способностей, а именно пробегать дистанцию 30 метров за 5.5 сек. мальчики и 6.0 сек. девочки; координационных способностей, а именно пробегать дистанцию 3 по 10 метров за 8.6 сек. мальчики и 9.7 сек. девочки; скоростно-силовых способностей, а именно прыгать в длину с места на 175 см. мальчики и 155 см девочки; выносливости, а именно пробегать дистанцию 1100 метров за 6 минут мальчики и 900 метров за 6 минут девочки; гибкости, а именно выполнять наклон из положения сидя с результатом 4 см. мальчики и 7 см. девочки; силовых способностей, а именно подтягивание на высокой перекладине 3 повторения мальчики, подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа 5 повторений девочки.

Овладеет основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта; научится использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширит двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник получит возможность научиться: 1) демонстрировать средний и повышенный уровень скоростных, координационных, силовых, скоростно-силовых способностей, выносливости и гибкости; 2) выполнять нормы ВФСК ГТО на бронзовый, серебряный и золотой знак на уровне 4 ступени.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Знания о физической культуре

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Здоровый образ жизни человека. Основы формирования культуры тела, культуры движений, культуры здоровья. Роль и значение занятий физической культурой в формировании личности. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры.

Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта). Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта).

История и современное развитие физической культуры

История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. История развития Ишимского и Тюменского спорта. Победители и призеры Олимпийских игр – наши земляки. Зарождение борьбы Самбо в России. Самбо во время Великой Отечественной Войны. Самбо и ее лучшие представители. Развитие Самбо в России. Успехи российских самбистов на международной арене. Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки.

Физическая культура человека

Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления).

Техника безопасности

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря, правила поведения на уроках в спортивном зале, на открытых площадках, в домашних условиях.

Соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Способы физкультурной деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из видов спорта). Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи). Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере одного из видов спорта).

Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультурных пауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом,

простейших способов и приемов самомассажа и релаксации. Составление и проведение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовки к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики. Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.). Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения). Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелезания, передвижения в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре. Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Вид. Лёгкая атлетика.

Совершенствование навыков ходьбы. Техника бега. Ускорение с переходом в бег по инерции. Специальные беговые упражнения (бег «с высоким подниманием бедра», «сгибая ноги назад», «с прямыми ногами вперёд», «с прямыми ногами назад» «многоскоки», «колесо», «бег в шаге», «бег через шаг в шаге» на правую, левую) и задания с различными акцентами. Совершенствование навыков бега. Прыжки на одной ноге; на двух ногах; с ноги на ногу; на месте; с поворотами; с продвижением вперёд и назад; со скакалкой. Прыжки в высоту; в длину; с места; с разбега. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах. Метание малого мяча различными способами. Броски набивного мяча различными способами. Пробегание отрезков 30, 60, 500, 1000 метров на время. Эстафетный бег. Техника передачи эстафетной палочки.

Вид. Гимнастика с элементами акробатики.

Освоение акробатических упражнений и комбинаций (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Освоение гимнастических упражнений и комбинаций. Гимнастическая полоса препятствий. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, аэробные движения.

Вид. Спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол).

«Футбол».

Бег, ходьба, различные способы перемещения, прыжки; остановки; повороты. Основные стойки и специальная техника передвижений футболиста. Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения. Ведение, приём и передача мяча; дриблинг футболиста, взаимодействия игроков; упражнения с мячом и без мяча, индивидуально, в парах, в тройках, в группах; техника удара по мячу, жонглирование

мячом, передача мяча, вбрасывание мяча, отбирание мяча у соперника, обманные движения; остановка летящего мяча, групповые обманные действия. Взаимодействия игроков в нападении. Длинный пас, игра в стенку, контроль мяча, завершение действия или контратака, игра в одно касание. Техническая подготовка. Техника передвижения полевого игрока и вратаря. Техника игры полевого игрока. Техника игры вратаря. Техника движений и ее основные показатели. Формирование тактического мышления. Тактика игры полевого игрока: тактика нападения. Тактика защиты. Тактика игры вратаря.

«Баскетбол».

Освоение основных стоек в сочетании с передвижениями. Освоение различных способов передвижения с техническими приемами. Ловля и передачи мяча различными способами, в том числе в движении. Ведение мяча левой и правой рукой с изменением скорости. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Ведение и передача из рук в руки. «Пятнашки» с ведением. Ведение мяча с использованием зрительных ограничений. Броски мяча одной (двумя) руками сверху. Броски мяча одной рукой сверху в прыжке; с места; в движении. Броски перечисленными способами со средних дистанций; по направлению прямо перед собой; с сопротивлением защитника. Разнообразные исходные положения перед броском. Броски левой и правой рукой. Штрафные броски. Обманные движения. Противодействия защитника броску мяча в корзину. Освоение тактических действий.

«Волейбол»

Стойки волейболиста. Перемещения. Перемещения в сочетании с техническими приёмами. Верхняя и нижняя передачи двумя руками на месте, в движении, в парах, тройках, встречных колоннах. Нижняя боковая, прямая, верхняя прямая подачи мяча с 6-9 метров от сетки. Нападающий удар с места, в прыжке, скидка. Блокирование, с места, после перемещения. Приём подачи, защитные действия при нападающем ударе. Техничко-тактические действия в нападении, защите.

Подвижные игры: «борьба за мяч»; «гонка мячей по кругу»; «смена скорости и направления движения в беге»; «финты корпусом»; «чехарда»; «пятнашки»; «перестрелка», «мяч ловцу», «10 передач», «муравейник», «обгони мяч», «салки распасовки мячом», «часики». Игры – задания. Двусторонняя игра.

Вид. Лыжная подготовка.

Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения

Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

Вариативный блок.

Вид. Общая физическая подготовка.

Включает в себя комплексы упражнений на развитие всех физических качеств: сила, скорость, скоростно-силовые способности, выносливость, гибкость координацию, с учетом сенситивных периодов развития человека, в том числе средствами кроссовой подготовки. Упражнения на развитие мышц плечевого пояса, спины, брюшного пресса и ног. Особенности кроссового бега. Техника бега по различным поверхностям. Преодоление препятствий. Особенности дыхания во время кроссового бега. Преодоление подъёмов, спусков. Бег по среднепересеченной местности, гладкий бег.

Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на уровне основного общего образования.

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса.

Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств.

Особенность данного процесса состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимально благоприятные условия для его роста. Результат применения индивидуального подхода на уроках физической культуры полностью зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

Физическое совершенствование детей с нарушением состояния здоровья осуществляют с помощью:

- общеукрепляющих упражнений, которые применяют для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности и психоэмоционального тонуса, активизации кровообращения и дыхания: упражнения, корригирующие деформацию грудной клетки; упражнения, дифференцированно укрепляющие определенные мышечные группы спины, живота и верхнего плечевого пояса; упражнения, вытягивающие позвоночник; упражнения, вырабатывающие правильную осанку; упражнения в равновесии (для совершенствования координации движений и улучшения осанки); корригирующие упражнения, направленные на восстановление правильного положения позвоночника, грудной клетки и нижних конечностей; стретчинговые и релаксационные упражнения (для снижения тонуса мышц, создания условий отдыха);
- дыхательных упражнений: статических - дыхание без одновременного движения конечностями и туловищем и динамических - одновременно с движением конечностями и туловищем, при обязательной полной согласованности амплитуды и темпа выполняемых движений с ритмом и глубиной дыхания. Выполняя данные упражнения, нельзя допускать задержки дыхания, оно должно быть свободным и спокойным), а также с использованием надувных игрушек и мячей;
- оздоровительно – корригирующих упражнений с использованием подвижных игр малой и умеренной интенсивности и элементов спортивных игр: баскетбола, футбола, ручного мяча, дартса, бадминтона, тенниса, водного поло, а также аэробики низкой (средней) интенсивности. Спортивные игры проводят по общим облегченным правилам с подбором партнеров с одинаковой физической подготовленностью;
- спортивно-прикладных упражнений и игр: ходьба, бег, лазание, бросание и ловля мяча, ходьба на лыжах, скандинавская ходьба, оздоровительное плавание, езда на велосипеде. Данные упражнения применяются в зависимости от задач, поставленных на занятиях и категории обучающихся.

Содержание Программы проходят по среднему уровню сложности выполняемых упражнений (комплексов), сокращением их длительности и количества повторений.

Исключаются упражнения, связанные с большими мышечными напряжениями и задержкой дыхания.

Ограничивается нагрузка в беге, прыжках, в упражнениях с отягощениями, с преодолением препятствий, в эстафетах.

Осуществляется контроль нагрузки по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления обучающихся. Знание признаков утомления позволяет определять и регулировать нагрузку в процессе занятия.

8 класс

Баскетбол

- VIII классы. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений — перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение (обучение и совершенствование).

- VIII классы. Совершенствование в освоенных упражнениях.

- VIII классы. Совершенствование в освоенных упражнениях.

- VIII классы. Совершенствование в освоенных упражнениях. Броски одной и двумя руками в прыжке.

- VIII классы. Совершенствование в освоенных упражнениях.

Техника владения мячом и развитие координационных способностей.

- Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

- VIII класс. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 в одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Совершенствование уже освоенного.

- VIII классы. Игра по упрощенным правилам баскетбола.

Волейбол

- VIII классы. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

- VIII класс. Передача мяча над собой, во встречных колоннах.

Отбивание мяча кулаком через сетку.

- VIII классы. Игра по упрощенным правилам волейбола.

- VIII класс. Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи.

- VIII класс. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техника владения мячом и развитие координационных способностей.

- VIII классы. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

- VIII классы. Комбинации из освоенных элементов: техники перемещений и владения мячом.

- VIII классы. То же, но позиционное нападение с изменением позиций игроков.

- VIII классы. Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападения (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зональная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите, соблюдение основных правил игры). Правила техники безопасности.

- VIII классы. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр.

- VIII классы. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемых игр, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

Развитие координационных способностей*: ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму.

- VIII классы. Упражнения по овладению и совершенствованию техникой перемещения и владения мячом; бег с изменением направления, скорости; челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакции; прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др.

- VIII классы. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 12 до 20 мин. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей*. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений; ведение мяча в высокой, средней и низкой стойках с максимальной частотой в течение 7-10 сек.; подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча; игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

Гимнастика с элементами акробатики

- VIII класс. Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.

Общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении.

- VIII классы. Сочетание различных положений рук, ног, туловища.

Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. общеразвивающие упражнения в парах (обучение и совершенствование).

- VIII классы. То же, но мальчики — с гантелями (3-5 кг), тренажерами, эспандерами, девочки — с тренажерами.

- VIII класс. Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой ногой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди, сед боком на нижней жерди, соскок.

- VIII класс. Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см).

- VIII классы. Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок, стойка на голове и руках. Девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.

- VIII классы. общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне.

Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика вглубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря (обучение и совершенствование).

- VIII классы. Лазание по канату, шесту, гимнастической лестнице.

Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами (обучение и совершенствование). Развитие скоростно-силовых способностей.

Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча (обучение и совершенствование).

- VIII классы. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами (обучение и совершенствование).

- VIII классы. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки. История возникновения и забвения античных Олимпийских игр, возрождение Олимпийских игр современности, участие российских спортсменов в олимпийских стартах. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. Олимпийское движение — подлинно общечеловеческое движение. Спорт, каким он нужен миру.

- VIII классы. Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки (обучение и совершенствование). Овладение организаторскими способностями. Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.

Легкая атлетика

- VIII классы. Низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м.

Скоростной бег до 70 м. Бег на результат 100 м. (В IX классе — совершенствование.)

- VIII классы. Бег в равномерном темпе (мальчики до 20 мин., девочки до 15 мин.). Бег на 2000 м (мальчики). Бег на 1500 м (девочки).

- VIII классы. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.

- VIII классы. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.

- VIII класс. То же, но метание теннисного мяча с расстояния: девушки

12-14 м, юноши — до 16 м. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений: с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов вперед-вверх.

- VIII классы. Бег с гандикапом, командами, в парах, кросс до 3 км, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей.

- VIII классы. Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей (в

VIII—IX классах совершенствование).

- VIII классы. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.

- VIII классы. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности; прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны; метания разных снарядов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками (в VIII—IX классах — совершенствование).

- VIII классы. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и знание основ правильной техники; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

- VIII классы. Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

- VIII классы. Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке мест занятий.

Лыжной подготовке

- VIII класс. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).

Коньковый ход. Торможение и поворот плугом. Прохождение дистанции 4,5 км.

Игры «Гонки с выбыванием», «Биатлон».

- VIII классы. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающихся лыжным спортом. Техника безопасности на занятиях. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Футбол

- VIII классы. Приемы ведения, передач и ударов по воротам.

- VIII классы. Упражнения по совершенствованию техники игры в футбол. Названия упражнений и основных признаков техники. Влияние занятий футболом на развитие выносливости, координационных способностей. Правила соревнований и определение победителя. Техника безопасности при проведении занятий по футболу. Личная и общественная гигиена. Самоконтроль (обучение и совершенствование).

- VIII классы. Упражнения по совершенствованию техники игры в футбол и развитие двигательных способностей.

- VIII классы. Помощь в подготовке мест занятий, инвентаря.

Демонстрировать средний и повышенный уровень скоростных, координационных, силовых, скоростно-силовых способностей, выносливости и гибкости; выполнять нормы ВФСК ГТО на бронзовый, серебряный и золотой знак на уровне 4 ступени.

9 класс

Баскетбол

- IX классы. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений — перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение (обучение и совершенствование).

- IX классы. Совершенствование в освоенных упражнениях.

- IX классы. Совершенствование в освоенных упражнениях.

- IX классы. Совершенствование в освоенных упражнениях. Броски одной и двумя руками в прыжке.

- IX классы. Совершенствование в освоенных упражнениях.

техника владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

- IX класс. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 в одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Совершенствование уже освоенного.

- IX классы. Игра по упрощенным правилам баскетбола.

Волейбол

- IX классы. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

- IX класс. Передача мяча над собой, во встречных колоннах.
- IX классы. Игра по упрощенным правилам волейбола.
- IX класс. Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи.
- IX класс. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техника владения мячом и развитие координационных способностей.

- IX классы. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

- IX классы. Комбинации из освоенных элементов: техники перемещений и владения мячом.

- IX классы. То же, но позиционное нападение с изменением позиций игроков.

- IX классы. Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападения (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зональная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите, соблюдение основных правил игры). Правила техники безопасности.

- IX классы. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

- IX классы. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемых игр, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

Развитие координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму.

- IX классы. Упражнения по овладению и совершенствованию техникой перемещения и владения мячом; бег с изменением направления, скорости; челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакции; прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др.

- IX классы. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 12 до 20 мин. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей*. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений; ведение мяча в высокой, средней и низкой стойках с максимальной частотой в течение 7-10 сек.; подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча; игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Программный материал по гимнастике с элементами акробатики

- IX класс. Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.
- IX Организующие команды и приём: строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд
- IX классы. Сочетание различных положений рук, ног, туловища.

Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах (обучение и совершенствование).

- IX класс ы. То же, но мальчики — с гантелями (3-5 кг), тренажерами, эспандерами, девочки — с тренажерами.
- IX класс. Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой ногой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди, сед боком на нижней жерди, соскок.
- IX класс. Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см).
- IX к л а с с. Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок, стойка на голове и руках. Девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад. Развитие координационных способностей. • IX классы. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.

Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря (обучение и совершенствование).

- IX классы. Лазание по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами (обучение и совершенствование). Развитие скоростно-силовых способностей.

Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча (обучение и совершенствование).

- IX классы. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами (обучение и совершенствование).

- IX классы. 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; Базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их 2 помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- Разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;

• Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

• Руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

- IX классы. Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов.

Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки (обучение и совершенствование). Овладение организаторскими способностями. Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.

Легкая атлетика

- IX классы. Низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 70 м. Бег на результат 100 м. (В IX класс совершенствование.)
- IX классы. Бег в равномерном темпе (мальчики до 20 мин., девочки до 15 мин.). Бег на 2000 м (мальчики). Бег на 1500 м (девочки).
- IX классы. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.
- IX классы. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.
- IX класс. То же, но метание теннисного мяча с расстояния: девушки 12-14 м, юноши — до 16 м. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений: с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов вперед-вверх.
- IX классы. Бег с гандикапом, командами, в парах, кросс до 3 км, круговая тренировка.
- IX классы. Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей (в VIII—IX классах совершенствование).
- IX классы. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.
- IX классы. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности; прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны; метания разных снарядов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками (в VIII—IX классах — совершенствование).
- IX классы. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и знание основ правильной техники; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.
- IX классы. Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.
- IX классы. Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке мест занятий.

Лыжная подготовка

- IX класс. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).
Коньковый ход. Торможение и поворот плугом. Прохождение дистанции 4,5 км. Игры «Гонки с выбыванием», «Биатлон».
- IX классы. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающихся лыжным спортом. Техника безопасности на занятиях. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Футбол

- IX классы. Различные соединения технических действий в футболе.

- IX классы. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, в футболе. Координационные упражнения.
- IX классы Тактика защиты и нападения в футболе.

- IX классы. Названия упражнений и основных признаков техники.

Влияние занятий футболом на развитие выносливости, координационных способностей. Правила соревнований и определение победителя. Техника безопасности. Личная и общественная гигиена. Самоконтроль (обучение и совершенствование).

- IX классы. Упражнения по совершенствованию техники ведения, ударов и развитие двигательных способностей.

Овладение организаторскими способностями.

- IX классы. Помощь в подготовке мест занятий, инвентаря.

Демонстрировать средний и повышенный уровень скоростных, координационных, силовых, скоростно-силовых способностей, выносливости и гибкости; 2) выполнять нормы ВФСК ГТО на бронзовый, серебряный и золотой знак на уровне 4.

3.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ, В ТОМ ЧИСЛЕ С УЧЕТОМ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ

8 КЛАСС

№ п/п	Раздел. Тема урока	Часы
1	Легкая атлетика.	18
	<i>Физическая культура как область знаний:</i> История и современное развитие физической культуры. Современное представление о физической культуре (основные понятия) .Физическая культура человека. Техника безопасности. П.В. «День здоровья!» Организация и проведение занятий физической культурой. Формы активного отдыха и досуга.	2
	<i>Способы двигательной (физкультурной) деятельности:</i> Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий. <i>Мониторинг физического развития и физической подготовленности. Наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценка текущего состояния организма и определение в тренирующего воздействия на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб.</i>	1
	<i>Физическое совершенствование (физкультурно-оздоровительная и спортивно-оздоровительная деятельность):</i> Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения на месте, в движении. Специальные беговые упражнения Челночный бег 3 по 10 метров Бег с низкого старта на результат 30, 60 метров Пробегание отрезков 200, 400 метров П.В. «День здоровья!» Бег 1000 метров на результат Прыжок в длину с разбега на результат Прыжок в длину с места на результат Прыжки в высоту способом «Перешагивание» с разбега на результат. П.В. «Спортивно - патриотическая игра «Зарница». Метание малого мяча, гранаты (150 грамм) с разбега, на дальность. Техника передачи эстафетной палочки Эстафетный бег. 4 по 60. П.В. «День здоровья!» Эстафеты и игры с элементами бега, прыжков и метания. Эстафеты и игры с элементами бега, прыжков и метания.	15
2	Гимнастика с элементами акробатики.	12
	<i>Физическая культура как область знаний:</i>	2

	История и современное развитие физической культуры. Современное представление о физической культуре (основные понятия) .Физическая культура человека. Техника безопасности.	
	<i>Способы двигательной (физкультурной) деятельности:</i> Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий.	1
	<i>Физическое совершенствование (физкультурно-оздоровительная и спортивно-оздоровительная деятельность):</i> Комплексы упражнений на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата Обще развивающие упражнения.Кувырок вперед в стойку на лопатках Стойка на голове с прямыми ногами (юноши) Кувырок назад в полушпагат (девушки) Наклон вперед прогнувшись (юноши) Боковое равновесие (девушки) Выпрыгивание прогнувшись с поворотом на 180 градусов ноги врозь Акробатическая комбинация Композиции ритмической гимнастики	9
3	Спортивные игры .	16
	<i>Физическая культура как область знаний:</i> История и современное развитие физической культуры. Современное представление о физической культуре (основные понятия) .Физическая культура человека. Техника безопасности.	2
	<i>Способы двигательной (физкультурной) деятельности:</i> Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий. <i>Индивидуальные режимы физической нагрузки, контроль направленности ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией.</i>	1
	<i>Физическое совершенствование (физкультурно-оздоровительная и спортивно-оздоровительная деятельность):</i> Футбол. Удар головой Дриблинг Футбол. передача в «стенку» и обработка мяча в одно касание Футбол. Удар по воротам в одно касание Футбол. Учебно-тренировочная игра. Подготовка сборной команды класса для участия в общешкольных соревнованиях ШК «Прибой» Баскетбол. Стойки и перемещения. Различные виды передач и ловли мяча Баскетбол. Ведение мяча правой, левой рукой с изменением направления и скорости, финты Баскетбол. Бросок в кольцо одной рукой, с отскоком от щита, штрафной бросок, броски «с точек» Баскетбол. Учебно-тренировочна П.В. «Спортивно - патриотическая игра «Зарница». я игра. Подготовка сборной команды класса для участия в общешкольных соревнованиях ШК «Прибой». Волейбол. Нападающий удар с места Волейбол. Передача двумя руками сверху во встречных колоннах Волейбол. Передача двумя руками снизу во встречных колоннах Волейбол. Верхняя прямая подача с 9 метров	13

	Волейбол. Учебно-тренировочная игра . Подготовка сборной команды класса для участия в общешкольных соревнованиях ШК «Прибой».	
4	Лыжная подготовка	12
	<i>Физическая культура как область знаний:</i> История и современное развитие физической культуры. Современное представление о физической культуре (основные понятия) .Физическая культура человека. Техника безопасности. П.В. «Школа за здоровый образ жизни!»	2
	<i>Способы двигательной (физкультурной) деятельности:</i> Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий.	1
	<i>Физическое совершенствование (физкультурно-оздоровительная и спортивно-оздоровительная деятельность):</i> Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Попеременный четырехшажный ход. Коньковый ход Повороты переступанием. Торможение и поворот «плугом». Игры «Гонка с выбыванием», «Как по часам» Развитие физических качеств. Выносливость. Прохождение дистанции до 3 км.,5 км.	9
5	Общая физическая подготовка	10
	<i>Физическая культура как область знаний:</i> История и современное развитие физической культуры. Современное представление о физической культуре (основные понятия) .Физическая культура человека. Техника безопасности.	2
	<i>Способы двигательной (физкультурной) деятельности:</i> Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий	1
	<i>Физическое совершенствование (физкультурно-оздоровительная и спортивно-оздоровительная деятельность):</i> Развитие физических качеств. Скорость. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО Развитие физических качеств. Сила. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО П.В. Спортивная-военизированная эстафета «С папой в армию». Развитие физических качеств. Скоростно-силовые способности. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО Развитие физических качеств. Выносливость. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО Развитие физических качеств. Гибкость. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО Преодоление полосы препятствий Кросс по среднeperесечённой местности до 12 минут	7
Итого		68

9 КЛАСС

№ п/п	Раздел. Тема урока	Часы
-------	--------------------	------

1	Легкая атлетика.	18
	<i>Физическая культура как область знаний:</i> История и современное развитие физической культуры. Современное представление о физической культуре (основные понятия) .Физическая культура человека. Техника безопасности.	2
	<i>Способы двигательной (физкультурной) деятельности:</i> Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий. Организация и проведение занятий физической культуры, формы активного отдыха и досуга.	1
	<i>Физическое совершенствование (физкультурно-оздоровительная и спортивно-оздоровительная деятельность):</i> Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения на месте, в движении. Общеразвивающие упражнения на месте, в движении. Специальные беговые упражнения. Легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту) Челночный бег 3 по 10 метров Бег с низкого старта на результат 30, 60, 100 метров Пробегание отрезков 200, 400 метров Бег 1500 метров на результат Прыжок в длину с разбега на результат Прыжок в длину с места на результат Прыжки в высоту способом «Перешагивание» с разбега на результат Метание, гранаты (500 грамм) с разбега, на дальность. П.В. Спортивное мероприятие «День здоровья» Техника передачи эстафетной палочки Эстафетный бег. 4 по 100 Эстафеты и игры с элементами бега, прыжков и метания.	15
2	Гимнастика с элементами акробатики.	12
	<i>Физическая культура как область знаний:</i> История и современное развитие физической культуры. Современное представление о физической культуре (основные понятия) .Физическая культура человека. Техника безопасности.	2
	<i>Способы двигательной (физкультурной) деятельности:</i> Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий.	1
	<i>Физическое совершенствование (физкультурно-оздоровительная и спортивно-оздоровительная деятельность):</i> Комплексы упражнений на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры. Акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений. Различные виды кувырков П.В. Спортивное мероприятие «День здоровья» Стойка на голове с прямыми ногами силой (юноши) Кувырок назад в полушпагат (девушки)	9

	<p>Разновидности равновесий</p> <p>Выпрыгивание прогнувшись с поворотом на 360 градусов</p> <p>Акробатическая комбинация</p> <p>Композиции ритмической гимнастики</p>	
3	Спортивные игры .	16
	<p><i>Физическая культура как область знаний:</i></p> <p>История и современное развитие физической культуры. Современное представление о физической культуре (основные понятия) .Физическая культура человека. Техника безопасности. П.В. Спортивное мероприятие «День здоровья»</p>	2
	<p><i>Способы двигательной (физкультурной) деятельности:</i></p> <p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий.</p>	1
	<p><i>Физическое совершенствование (физкультурно-оздоровительная и спортивно-оздоровительная деятельность):</i></p> <p>Футбол. Различные соединения технических действий. Основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Футбол. Тактика защиты и нападения П.В.Участие в движении ГТО</p> <p>Футбол. Учебно-тренировочная игра. Подготовка сборной команды класса для участия в общешкольных соревнованиях ШК «Прибой».</p> <p>Баскетбол. Различные соединения технических действий</p> <p>Баскетбол. Тактика защиты и нападения</p> <p>Баскетбол. Дриблинг</p> <p>Баскетбол. Учебно-тренировочная игра. Подготовка сборной команды класса для участия в общешкольных соревнованиях ШК «Прибой».</p> <p>Волейбол. Нападающий удар в прыжке П.В. Спортивное мероприятие «День здоровья»</p> <p>Волейбол. Блокирование одиночное и двойное</p> <p>Волейбол. Техничко-тактические действия в защите</p> <p>Волейбол. Техничко-тактические действия в нападении</p> <p>Волейбол. Верхняя прямая подача с 9 метров</p> <p>Волейбол. Учебно-тренировочная игра . Подготовка сборной команды класса для участия в общешкольных соревнованиях ШК «Лидер».</p>	13
4	Лыжная подготовка	12
	<p><i>Физическая культура как область знаний:</i></p> <p>История и современное развитие физической культуры. Современное представление о физической культуре (основные понятия) .Физическая культура человека. Техника безопасности.</p>	2
	<p><i>Способы двигательной (физкультурной) деятельности:</i></p> <p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий.</p>	1
	<i>Физическое совершенствование (физкультурно-оздоровительная и спортивно-оздоровительная деятельность):</i>	9

	<p>Попеременный четырехшажный ход.</p> <p>Попеременный четырехшажный ход.</p> <p>Переход с попеременных ходов на одновременные.</p> <p>Переход с попеременных ходов на одновременные.</p> <p>Преодоление контр уклонов П.В. Военно- спортивная игра «Школа безопасности»</p> <p>Преодоление контр уклонов</p> <p>Коньковый ход</p> <p>Коньковый ход</p> <p>Развитие физических качеств. Выносливость. Прохождение дистанции до 5 км.</p>	
5	Общая физическая подготовка	10
	<p><i>Физическая культура как область знаний:</i></p> <p>История и современное развитие физической культуры. Современное представление о физической культуре (основные понятия) .Физическая культура человека. Техника безопасности.</p>	2
	<p><i>Способы двигательной (физкультурной) деятельности:</i></p> <p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий.</p>	1
	<p><i>Физическое совершенствование (физкультурно-оздоровительная и спортивно-оздоровительная деятельность):</i></p> <p>Развитие физических качеств. Скорость. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО. Тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.</p> <p>Развитие физических качеств. Сила. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО</p> <p>Развитие физических качеств. Скоростно-силовые способности. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО</p> <p>Развитие физических качеств. Выносливость. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО</p> <p>Развитие физических качеств. Гибкость. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО</p> <p>Преодоление полосы препятствий.Комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности.</p> <p>Кросс по среднeperесечённой местности до 12 минут</p>	7
Итого		68

Приложение к рабочей программе по учебному предмету «Физическая культура»
для основного общего образования

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 класс

№ урока	Дата		Тема урока, ИКТ	Элементы содержания	Формы контроля	Примечани е
	по плану	фактическ и				
Легкая атлетика. 8 ч.						
1			Физическая культура человека. Техника безопасности. <i>Организация и проведение занятий физической культурой. Формы активного отдыха и досуга.</i>	Физическая культура как область знаний История и современное развитие физической культуры Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.	Текущий	
2			Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий. Мониторинг физического развития и физической подготовленности. Наблюдение за динамикой развития своих основных	Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Мониторинг физического развития и физической подготовленности. Наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценка текущего состояния организма и определение в тренирующего воздействия на него занятий физической культурой посредством	Текущий	

			физических качеств: оценка текущего состояния организма и определение в тренирующего воздействия на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб.	использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб.		
3			Строевые упражнения.	Оценка эффективности занятий физической культурой	Зачёт	
4			Общеразвивающие упражнения на месте, в движении, с предметами и без.	Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.	Текущий	
5			Специальные беговые упражнения	Способы двигательной (физкультурной) деятельности организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	Текущий	
6			Челночный бег 3 по 10 метров	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта).	Текущий	
7			Бег с низкого старта на результат 30, 60 метров	Высокий старт 30–40 м. Бег по дистанции (50– 60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств.	Зачёт	
8			Пробегание отрезков 200, 400 метров	Высокий старт 200–400 м. Бег по дистанции (200–400 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ.	Зачёт	

Спортивные игры: 8 ч.

9			Физическая культура человека. Техника безопасности.	История и современное развитие физической культуры	Текущий	
10			Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий. Индивидуальные режимы физической нагрузки, контроль направленности ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией	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 режимы физической нагрузки, контроль направленности ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией	Зачёт	
11			Баскетбол. Стойки и перемещения. Различные виды передач и ловли мяча	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений — перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение (обучение и совершенствование).	Текущий	
12			Баскетбол. Ведение мяча правой, левой рукой с изменением направления и скорости, финты	Тоже, но с пассивным сопротивлением соперника. Освоение техники ведения мяча.	Текущий	
13			Баскетбол. Бросок в кольцо одной рукой, с отскоком от щита, штрафной бросок, броски «с точек»	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины — 4,80 м.	Текущий	

14			Баскетбол. Учебно-тренировочная игра. Подготовка сборной команды класса для участия в общешкольных соревнованиях ШК «Прибой». В.П. «Спортивно - патриотическая игра «Зарница».	Освоение индивидуальной техники за Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1). Совершенствование уже освоенных видов взаимодействий. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных качеств.	Текущий	П.В.
15			Волейбол. Нападающий удар с места	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Текущий	
16			Волейбол. Передача двумя руками сверху во встречных колоннах	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Текущий	
Гимнастика с элементами акробатики.						
17			Физическая культура человека. Техника безопасности.	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.	Текущий	
18			История и современное развитие физической культуры. Современное представление о	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и	Текущий	

			физической культуре (основные понятия) .	позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами (обучение и совершенствование). Знания о физической культуре.		
19			Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий.	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений. Самостоятельные занятия.	Зачёт	
20			Комплексы упражнений на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!». Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.	Зачёт	
21			Обще развивающие упражнения. Кувырок вперед в стойку на лопатках	Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат. Развитие координационных способностей.	Текущий	
22			Стойка на голове с прямыми ногами (юноши) Кувырок назад в полушпагат (девушки)	Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат. Развитие координационных способностей.	Текущий	
23			Стойка на голове с прямыми ногами (юноши) Кувырок назад в полушпагат (девушки)	Развитие координационных способностей. Зарождение борьбы Самбо в России. Самбо во время Великой Отечественной Войны. Самбо и ее лучшие представители. Развитие Самбо в России.	Текущий	

24			Наклон вперед прогнувшись (юноши) Боковое равновесие (девушки)	Развитие координационных способностей.	Текущий	
25			Наклон вперед прогнувшись (юноши) Боковое равновесие (девушки)	Освоение акробатических упражнений. Развитие координационных способностей	Текущий	
26			Выпрыгивание прогнувшись с поворотом на 180 градусов ноги врозь	Освоение акробатических упражнений. Развитие координационных способностей	Текущий	
27			Акробатическая комбинация	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь(мальчики). Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Развитие силовых способностей	Текущий	
28			Композиции ритмической гимнастики	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря (обучение и совершенствование).	Текущий	
Общественно-физическая подготовка: 4 ч.						
29			Физическая культура человека. Техника безопасности.	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	текущий	
30			Организация и проведение самостоятельных	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	Текущий	П.В.

			занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий. В.П. спортивное мероприятие «День здоровья!»			
31			Развитие физических качеств. Скорость. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей (в VIII—IX классах совершенствование).	Текущий	
32			Развитие физических качеств. Сила. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки (обучение и совершенствование).	зачет	
Лыжная подготовка: 12ч.						
33			Физическая культура человека. Техника безопасности. В.П. «Школа за здоровый образ жизни!»	Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.	Текущий	П.В.
34			История и современное развитие физической культуры. 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.	Зачёт	
35			Организация и проведение	Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и	Текущий	

			самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий.	наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.		
36			Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовки, температурный режим. Одновременный одношажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления).	Текущий	
37			Одновременный бесшажный ход.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км	Зачёт	
38			Попеременный двухшажный ход.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Зачёт	
39			Попеременный четырехшажный ход	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный ход. Повороты со спусков вправо влево. Прохождение дистанции 3 км. в среднем темпе.	Текущий	

40			Коньковый ход	Повторить технику спусков и подъемовс поворотами при спусках. Коньковый ход Прохождение дистанции 3км со сменой ходов	Текущий	
41			Повороты переступанием.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов. Повороты на месте.	Текущий	
42			Торможение и поворот «плугом».	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника безопасности при спусках и подъемах. Подъем елочкой и спуск в средней стойке. Поворот плугом. Прохождение дистанции 2 км. С разной скоростью.	Зачёт	
43			Игры «Гонка с выбыванием», «Как по часам»	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования. Контроль прохождения дистанции 1 - 2км.	Текущий	
44			Развитие физических качеств. Выносливость. Прохождение дистанции до 3 км.,5 км.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение дистанции в среднем темпе до 5 км. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки. Сдача задолжниками учебных нормативов.	Текущий	
Спортивные игры: 8ч.						
45			История и современное развитие физической культуры. Современное представление о физической культуре (основные понятия) .	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.	Текущий	
46			Волейбол. Передача двумя руками снизу во встречных колоннах. В.П. «Лыжня России».	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой	КУ	П.В.

				нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам		
47			Волейбол. Верхняя прямая подача с 9 метров	Осв Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. оение техники верхней прямой подачи	Текущий	
48			Волейбол. Учебно-тренировочная игра . Подготовка сборной команды класса для участия в общешкольных соревнованиях ШК «Прибой».	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку.. Учебно – тренировочная игра. Развитие скоростно – силовых способностей	Текущий	
49			Футбол. Удар головой Дриблинг	Техника безопасности на уроках по футболу. Упражнения на скоростно-силовых способностей в парах. Учебно-тренировочная игра. Удар по не подвижному мячу средней частью подъема. Дриблинг.	Текущий	
50			Футбол. передача в «стенку» и обработка мяча в одно касание	Техника остановки мяча ,виды передач. Техника передвижения и стойки игрока	Текущий	
51			Футбол. Удар по воротам в одно касание	Техника безопасности на уроках по футболу. Упражнения на скоростно-силовых способностей в парах. Учебно-тренировочная игра. Удар по не подвижному мячу средней частью подъема.	Текущий	
52			Футбол. Учебно-тренировочная игра. Подготовка сборной команды класса для участия в общешкольных соревнованиях ШК «Прибой».	Упражнения на скоростно-силовых способностей в парах. Учебно-тренировочная игра.	Текущий	
Легкая атлетика: 10ч.						

53			История и современное развитие физической культуры. Современное представление о физической культуре (основные понятия). В.П. спортивное мероприятие «День здоровья!»	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».	Текущий	П.В.
54			Бег 1000 метров на результат	Бег 1000 м (мальчики), 500 м. (девочки) (мин). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Текущий	
55			Прыжок в длину с разбега на результат	Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание малого мяча на дальность с 5–6 шагов, метание в горизонтальную цель. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств	Текущий	
56			Прыжок в длину с места на результат	Овладение техникой прыжка в длину.	Текущий	
57			Прыжки в высоту способом «Перешагивание» с разбега на результат. П.В. «Спортивно - патриотическая игра «Зарница».	Прыжок в высоту с 5–10 беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.	Текущий	П.В.
58			Метание малого мяча, гранаты (150 грамм) с разбега, на дальность.	Метание 150 г мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств	Текущий	
59			Техника передачи эстафетной палочки	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 6 м.	Текущий	

60			Эстафетный бег. 4 по 60	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Метание теннисного (малого) мяча на дальность в коридоре 5-6 метров. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	зачет	
61			Эстафеты и игры с элементами бега, прыжков и метания.	Низкий старт 30–40 м. Старты с различных положений. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ с набивными мячами. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Зачёт	
62			Эстафеты и игры с элементами бега, прыжков и метания.	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью. Развитие координационных способностей.	Зачёт	
Общездоровьесберегающая подготовка: 6ч.						
63			История и современное развитие физической культуры. Современное представление о физической культуре (основные понятия)	Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	Зачёт	
64			Развитие физических качеств. Сила. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Демонстрировать средний и повышенный уровень скоростных, координационных, силовых, скоростно-силовых способностей, выносливости и гибкости;	Зачёт	
65			Развитие физических качеств. Скоростно-силовые способности. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей (в VIII—IX классах совершенствование).	Зачёт	

66			Развитие физических качеств. Выносливость. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений.	Зачёт	
67			Преодоление полосы препятствий	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами (обучение и совершенствование).	Зачёт	
68			Кросс по среднeperесечённой местности до 12 минут	Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Демонстрировать. Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости средний и повышенный уровень скоростных, координационных, силовых, скоростно-силовых способностей, выносливости и гибкости;	Зачёт	

9 класс

№ урока	Дата	Тема урока, ИКТ	Элементы содержания	Формы контроля	Примечание
1 четверть. Легкая атлетика 8 часов.					
1		<i>История и современное развитие физической культуры. Техника безопасности.</i>	Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. История и современное развитие физической культуры. Определение понятия физическое развитие человека.	Текущий	

			Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.		
2		Современное представление о физической культуре (основные понятия). Физическая культура человека.	Современное представление о физической культуре (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и проведение пеших туристических походов. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	Текущий	
3		<i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий.</i> Организация и проведение занятий физической культуры, формы активного отдыха и досуга.	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Прикладные аспекты видов спорта.	Текущий	
4		Строевые упражнения.	Строевые упражнения. Перестроения в движении и на месте. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Текущий	
5		Общеразвивающие упражнения на месте, в движении.	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Общеразвивающие упражнения на месте, в движении. Самоконтроль за изменением частоты сердечных	Текущий	
6		Общеразвивающие упражнения на месте, в движении.	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Текущий	

			Общеразвивающие упражнения на месте, в движении. Самоконтроль за изменением частоты сердечных		
7		Специальные беговые упражнения. Легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту)	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей. Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки. Легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту)	Текущий	
8		Челночный бег 3 по 10 метров	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности; прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны; метания разных снарядов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками	Зачёт	
Спортивные игры -8 часов					
9		История и современное развитие физической культуры. П.В. Спортивное мероприятие «День здоровья»	История и современное развитие физической культуры и отдельных игровых видов спорта «футбол, волейбол, баскетбол»	Текущий	П.В.
10		Современное представление о физической культуре (основные понятия). Физическая культура человека. Техника безопасности	Основные понятия современного представления о физической культуре. Физическая культура человека.	Текущий	

11		Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий.	Текущий	
12		Футбол. Различные соединения технических действий. Основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности.	Отбор мяча толчком плеча в плечо. Нападение в игровых заданиях 3*1 Нападение в игровых заданиях 3*2. Двусторонняя учебная игра Основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности.	Текущий	
13		Футбол. Тактика защиты и нападения. П.В. Участие в движении ГТО	Объяснение и показ тактики защиты и нападения в футболе. Совершенствование тактических действий. Двусторонняя учебная игра	Текущий	П.В.
14		Футбол. Учебно-тренировочная игра. Подготовка сборной команды класса для участия в общешкольных соревнованиях ШК «Прибой».	Подготовка сборной команды класса для участия в общешкольных соревнованиях ШК «Прибой».	Зачёт	
15		Баскетбол. Различные соединения технических действий.	Технико-тактическое взаимодействие игроков в нападении и защите. Освоение индивидуальной техники защиты. Техника безопасности.	Текущий	
16		Баскетбол. Тактика защиты и нападения	Тактика зонной защиты в баскетболе Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 в одну корзину.	Текущий	
2 четверть 16 часов. Гимнастика с элементами акробатики.- 12часов и ОФП -4часа					

17		История и современное развитие физической культуры. Техника безопасности.	История и современное развитие физической культуры Виды гимнастики. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими	Текущий	
18		Современное представление о физической культуре (основные понятия). Физическая культура человека.	Современное представление о физической культуре (основные понятия). Физическая культура человека. Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека.	Текущий	
19		Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий.	Правила составления комплекса и организация самостоятельных занятий. Упражнения для тренировки различных групп мышц. Способы оценки эффективности занятий. 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	Текущий	
20		Комплексы упражнений на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата	Разновидности комплексов и организация проведения, современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Судейство простейших спортивных соревнований	Текущий	

			(на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи).		
21		Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры Акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений.	Изучение разновидностей индивидуальных комплексов адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости). Акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений.	Текущий	
22		Различные виды кувырков. П.В. Спортивное мероприятие «День здоровья»	Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок, стойка на голове и руках. Девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад	Текущий	П.В.
23		Стойка на голове с прямыми ногами силой (юноши)	Стойка на руках – кувырок вперед (юноши) Наклоном вперед, через сед ноги врозь стойка на лопатках (девушки) Упражнения на развитие гибкости и силовой выносливости.	Зачёт	
24		Кувырок назад в полушпагат (девушки)	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Кувырок назад в полушпагат (девушки) ОРУ с гимнастической скамейкой. Переворот боком	Текущий	

25		Разновидности равновесий	Разновидности равновесий. Упражнения на развитие гибкости и силовых способностей.	Текущий	
26		Выпрыгивание прогнувшись с поворотом на 360 градусов	Техника безопасности при выполнении упражнений. Совершенствование техники элемента выпрыгивание прогнувшись с поворотом на 360 градусов.	Текущий	
27		Акробатическая комбинация	Техника безопасности на уроках акробатики. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, стойка на лопатках согнув ноги. Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). Комбинации элементов.	Зачет	
28		Композиции ритмической гимнастики	Ритмическая гимнастика, направленная на развитие гибкости в суставах. Разучивание композиций ритмической гимнастики	Текущий	
Общая физическая подготовка 4 часа					
29		История и современное развитие физической культуры. Современное представление о физической культуре	История и современное развитие физической культуры. Современное представление о физической культуре (основные понятия)	Текущий	
30		Физическая культура человека. Техника безопасности.	Физическая культура человека. Помощь в подготовке мест занятий, инвентаря. Выпускник получит возможность научиться: 1) демонстрировать средний и повышенный уровень скоростных, координационных, силовых, скоростно-силовых способностей, выносливости и гибкости. Техника безопасности на уроках физической культуры.	Текущий	

31		Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий.	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий. Проведение утренней зарядки и физкультурных пауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации. Составление и проведение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовки к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».	Текущий	
32		Развитие физических качеств. Скорость. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО Тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Комплекс упражнений для развития скоростных качеств. Тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.	Зачёт	
3 четверть спортивные игры- 8 часов и лыжная подготовка-12 часов.					
33		Баскетбол. Дриблинг	Дриблинг. Схемы взаимодействия игроков. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Текущий	
34		Баскетбол. Учебно-тренировочная игра. Подготовка сборной команды класса для участия в общешкольных соревнованиях ШК «Прибой».	Подготовка сборной команды класса для участия в общешкольных соревнованиях ШК «Прибой». Комбинации из освоенных элементов: техники перемещений и владения мячом.	Зачёт	

35		Волейбол. Нападающий удар в прыжке. П.В. Спортивное мероприятие «День здоровья»	Подводящие упражнения для выполнения нападающий удар в прыжке с задней линии. Комплекс упражнений для развития прыгучести. Техника безопасности.	Текущий	П.В.
36		Волейбол. Блокирование одиночное и двойное	Блокирование одиночное и двойное в волейболе, отработка индивидуальных и командных действий. Специальная физическая подготовка.	Текущий	
37		Волейбол. Техничко-тактические действия в защите	<u>Тактические действия в защите:</u> <u>игра углом вперед.</u>	Текущий	
38		Волейбол. Техничко-тактические действия в нападении	Специальные подводящие упражнения для нападения с коротких передач. Оработка нападения с коротких передач.	Текущий	
39		Волейбол. Верхняя прямая подача с 9 метров	Верхняя прямая подача, силовая и планирующая подача в волейболе. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	Текущий	
40		Волейбол. Учебно-тренировочная игра. Подготовка сборной команды класса для участия в общешкольных соревнованиях ШК «Прибой».	Учебно-тренировочные игры. Подготовка сборной команды класса для участия в общешкольных соревнованиях ШК «Прибой».	Зачёт	
Лыжная подготовка					
41		История и современное развитие физической культуры.	История и современное развитие физической культуры.	Текущий	
42		Современное представление о физической культуре (основные понятия). Физическая культура человека. Техника безопасности	Современное представление о физической культуре (основные понятия). Физическая культура человека. Техника безопасности.	Текущий	
43		Организация и проведение самостоятельных занятий	Способы двигательной (физкультурной) деятельности:	Текущий	

		физической культурой. Оценка эффективности занятий.	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий.		
44		Попеременный четырехшажный ход.	Требования к одежде и обуви занимающихся лыжным спортом. Техника безопасности на занятиях. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Техника попеременного четырехшажного ход. Эстафеты со сменой хода. Упражнения на развитие силы.	Зачёт	
45		Попеременный четырехшажный ход.	Требования к одежде и обуви занимающихся лыжным спортом. Техника безопасности на занятиях. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Прохождение дистанции 4 км.. Упражнения на развитие выносливости.	Зачёт	
46		Преодоление контр уклонов П.В. Военно- спортивная игра «Школа безопасности»	Преодоление контр уклонов. Эстафеты с преодолением подъёмов и препятствий. Упражнения на развитие координации.	Зачёт	П.В.
47		Преодоление контр уклонов	Преодоление контр уклонов. Эстафеты с преодолением подъёмов и препятствий. Упражнения на развитие координации. Прохождение дистанции 3 км. и 4 км.	Текущий	
48		Коньковый ход	Коньковый ход. Торможение и поворот плугом Прохождение дистанции до 3-4 км.	Текущий	
49		Коньковый ход	Коньковый ход. Торможение и поворот плугом Прохождение дистанции до 5-6 км	Текущий	
50		Развитие физических качеств. Выносливость. Прохождение дистанции до 5 км.	Прохождение дистанции 2 км со сменой лыжных ходов. Прохождение дистанции до 5 км. свободным стилем.	Текущий	

51		Переход с одновременных ходов на попеременные.	Прохождение дистанции 5-6 км со сменой лыжных ходов. Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.	Текущий	
52		Переход с одновременных ходов на попеременные.	Переход с одного способа передвижения на другой (переход через шаг и через два шага) при движении по дистанции 1 км.	Зачёт	
4 четверть легкая атлетика- 10 часов и 6 часов ОФП					
53		Бег с низкого старта на результат 30, 60, 100 метров	Соревнования в беге на 1000м. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений	Зачёт	
54		Пробеганные отрезков 200, 400 метров	Соревнования по прыжкам в длину с разбега. Специальные прыжковые упражнения.	Зачёт	
55		Бег 1500 метров на результат	Соревнования по прыжкам в длину с места. Специальные прыжковые упражнения..	Зачёт	
56		Прыжок в длину с разбега на результат	Соревнования по прыжкам в длину. Прыжковые упражнения. Подвижная игра «Снайперы» при игре в баскетбол. . Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей	Зачёт	
57		Прыжок в длину с места на результат	Правила соревнований по метанию. Соревнования по метанию, гранаты (500 грамм девушки, 700 грамм юноши)) с разбега, на дальность	Зачёт	

58		Прыжки в высоту способом «Перешагивание» с разбега на результат	Всевозможные прыжки и многоскоки Прыжки в высоту способом «Перешагивание» с разбега на результат	Зачет	
59		Метание, гранаты (500 грамм) с разбега, на дальность. П.В. Спортивное мероприятие «День здоровья»	Метание, гранаты (500 грамм) с разбега, на дальность. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма	Зачет	П.В.
60		Техника передачи эстафетной палочки	Развитие скоростно-силовых и прыжковых качеств. Самоконтроль за изменением частоты сердечных. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).	Текущий	
61		Эстафетный бег. 4 по 100мет.	Эстафетный бег. 4 по 100мет. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений	Зачёт	
62		Эстафеты и игры с элементами бега, прыжков и метания	Специальные прыжковые упражнения. Эстафеты и игры с элементами бега, прыжков и метания	Текущий	
Общая физическая подготовка					
63		Развитие физических качеств. Сила. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие силовые качества. Выпускник получит возможность научиться: 1) демонстрировать средний и повышенный уровень скоростных, координационных, силовых, скоростно-силовых способностей, выносливости и гибкости; 2) выполнять нормы ВФСК ГТО на бронзовый, серебряный и золотой знак на уровне 4	Зачёт	

64		Развитие физических качеств. Скоростно-силовые способности. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	Специальные беговые упражнения. Эстафеты, игры, направленные на развитие скоростно-силовых качеств.	Зачёт	
65		Развитие физических качеств. Выносливость. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	Эстафеты, игры, направленные на развитие выносливости и специальные беговые упражнения.	Зачёт	
66		Развитие физических качеств. Гибкость. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	Специальные упражнения направленные на развитие гибкости.	Зачёт	
67		Преодоление полосы препятствий. Комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности	Техника и способы преодоления полосы препятствий. Комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности	Зачёт	
68		Кросс по среднeperесечённой местности до 12 минут	Развитие выносливости. Кросс по среднeperесечённой местности до 12 минут комплекс С.Ф.П.	Зачёт	

