

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
« Усть-Чебулинская основная общеобразовательная школа»

ПРИНЯТО
решением
методического Совета
протокол №1 от 26.08.2021

СОГЛАСОВАНО
Зам.директора по УВР
_____ С.Г.Полежаева
30.08.2021

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»
для основного общего образования
Срок освоения программы: **5 лет (с 5 по 9 класс)**

Составитель: Коротеев Владимир Михайлович
Учитель физической культуры

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».

Личностные результаты освоения учебного предмета

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты освоения учебного предмета

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

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

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;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

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 и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем 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;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее - ИКТ компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

В соответствии ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

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. Учащийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

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

- определять необходимые действие(я) 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 (заявлять целевые ориентиры, ставить 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 (выполнения проекта, 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 технологии решения практических задач определенного класса;
- 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. Учащийся сможет:

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии 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, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся

ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;

- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;

- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;

- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Учащийся 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, различая результат и способы действий;

- 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. Учащийся сможет:

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;

- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;

- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;

- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;

- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;

- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

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. Учащийся 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 двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;

- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- выделять явление из общего ряда других явлений;
- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
- 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 общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, 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. Учащийся 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;
- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
- 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) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

8. Смысловое чтение. Учащийся 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, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);

- критически оценивать содержание и форму текста.

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

- определять свое отношение к природной среде;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;
- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;
- распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;
- выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

10. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Учащийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;
- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;
- соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

Коммуникативные УУД

11. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем 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. Учащийся 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), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- 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 (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) 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 учебное 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. Учащийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- 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 «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

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

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;
- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;
- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

Предметные результаты освоения учебного предмета

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

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;

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;

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;

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

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

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

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корректирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

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

- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

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

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

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

Физическая культура человека

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

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

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

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных

снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

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

Физическая культура 5 класс

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).

Оценка эффективности занятий физической культурой

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения

на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

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

Спортивные игры. Баскетбол.

Техника безопасности при занятиях баскетболом. Стойки игрока. Остановка двумя шагами. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате, в тройках. Ведение мяча на месте и в движении шагом. Ведение с изменением скорости, высоты отскока и направления движения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок). Техника движений и ее основные показатели. Позиционное нападение ч/з скрестный выход. Терминология баскетбола. История возникновения баскетбола. Правила игры.

Спортивные игры. Футбол.

История возникновения футбола. Правила игры. Тактика игры в защите и нападении. Взаимодействие с игроками. Финты. Позиционное нападение и защиты с изменением позиций игроков. Учебная игра. Ведение мяча по прямой, змейкой, с изменением скорости. Учебно-тренировочная игра.

Спортивные игры. Волейбол.

Техника безопасности при занятиях по спортивным играм. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, направо, налево. Спортивная атрибутика. Передача мяча над собой. То же через низкую и основную сетку. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания на укороченных площадках. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар и техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков.

Гимнастика с основами акробатики

Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Висы и упоры. Лазание по г/лестнице. Страховка. Упражнения на равновесие. Подтягивание в виси (м), из виси лёжа (д). Поднимание прямых и согнутых ног в виси. Лазание на гимнастической лестнице. Строевые упражнения. Опорный прыжок, Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Прыжки со скакалкой. Акробатика. Акробатическая комбинация. Акробатическое соединение из разученных элементов. Кувырок вперед, назад. Круговая тренировка. Стойка на лопатках перекатом назад. «Мост» из положения лежа. Упражнения на гибкость.

Комбинации из освоенных элементов. Правила соревнований. Эстафеты и игры. Подготовка к сдаче норм Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Легкая атлетика

Техника безопасности на уроках легкой атлетикой. Низкий старт. Высокий старт с опорой на одну руку. Правила соревнований в беге. Бег на результат 60м. Бег на 1500 м. Кросс 1,5-2 км. Метание малого мяча на дальность с места, с разбега. Бег 400 м. в среднем темпе. Метание мяча с места на дальность отскока от стены, в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м). Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега, многоскоки, броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей. Эстафеты, старты из различных и.п., Передача эстафетной палочки. Подготовка к сдаче норм Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Лыжная подготовка

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный хода. Подъем «полуелочкой», спуски. Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1,5-2 км. Сведение коленей и постановка лыж на внутренние ребра. Самонаблюдение и Самоконтроль. Постановка палок на снег в лыжных ходах. Согласованное движение рук и ног. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Игры и эстафеты на лыжах. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Оказание помощи при обморожениях. Подготовка к сдаче норм Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Физическая культура

6 класс

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Олимпийский спорт в России. Организация и проведение пеших туристических походов.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

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

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

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

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

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

Спортивные игры. Баскетбол.

Техника безопасности на уроках спортивных игр(б/б). Стойки и передвижения игрока. Остановка двумя шагами. Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате, на месте в тройках в парах с шагом. Введение мяча в движении шагом. Введение с изменением скорости, высоты отскока и направления движения, остановки прыжком. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Позиционное нападение ч/з скрестный выход. Терминология баскетбола. История возникновения баскетбола. Правила игры.

Спортивные игры. Футбол.

История возникновения футбола. Правила игры. Тактика игры в защите и нападении. Взаимодействие с игроками. Финты. Позиционное нападение и защиты с изменением позиций игроков. Учебная игра. Введение мяча по прямой, змейкой, с изменением скорости. Учебно-тренировочная игра.

Спортивные игры. Волейбол.

Техника безопасности при занятиях по спортивным играм. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, направо, налево. Приём мяча после перемещения вперёд, направо, налево. Спортивная атрибутика. Передача мяча над собой. То же через низкую и основную сетку. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания на укороченных площадках. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Комбинации из

освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков.

Гимнастика с основами акробатики

Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Висы и упоры. Упражнения на равновесие. Страховка. Поднимание прямых и согнутых ног в висе. Упражнения на г / скамейке. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе (м), из вися лёжа (д). Лазание по г/лестнице. Строевые упражнения. Опорный прыжок, прыжок ноги врозь. Прыжки со скакалкой. Акробатика. Акробатическая комбинация. Акробатическое соединение из разученных элементов. Кувырок вперед, назад. Круговая тренировка. Стойка на лопатках перекатом назад. «Мост» из положения лежа. Упражнения на гибкость. Правила соревнований. Эстафеты и игры. Способы регулирования физических нагрузок. Подготовка к сдаче норм Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Легкая атлетика

Техника безопасности на уроках легкой атлетикой. Высокий старт с опорой на одну руку. Правила соревнований в беге. Бег на результат 60м. Кросс до 3 км. Бег на 1500 м. Кросс 1,5-2 км. Низкий старт. Бег 400 м. в средней скорости. Метание мяча с места на дальность, сразбега, отскока от стены. на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 6-8 мПодтягивание на результат. Прыжки в высоту с 5-7 шагов разбега, в длину с места согнув ноги и многоскоки, броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей. Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Передача эстафетной палочки. Подготовка к сдаче норм Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Лыжная подготовка

Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Медленное передвижение по дистанции. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный хода. Подъем «полуелочкой», спуски. Торможение «плугом». Сведение коленей и постановка лыж на внутренние ребра. Повороты переступанием. Самонаблюдение и самоконтроль. Прохождение дистанции 2 км. Постановка палок на снег в лыжных ходах. Согласованное движение рук и ног в одновременных бесшажных и попеременных двухшажных ходах. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Игры и эстафеты на лыжах. Подготовка к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Физическая культура

7 класс

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

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

Физическая культура человека

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

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

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

Оценка эффективности занятий физической культурой

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

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

Спортивные игры. Баскетбол.

Техника безопасности на уроках спортивных игр(б/б). Стойка и передвижения игрока, остановка прыжком. Остановка двумя шагами. Ведение мяча на месте. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате, на месте в парах с шагом, на месте в тройках. Ведение мяча в движении шагом. Ведение с изменением скорости, высоты отскока и направления движения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок). Позиционное нападение

ч/з скрестный выход. Терминология баскетбола. История возникновения баскетбола. Правила игры.

Спортивные игры. Футбол.

История возникновения футбола. Правила игры. Тактика игры в защите и нападении. Взаимодействие с игроками. Финты. Позиционное нападение и защита с изменением позиций игроков. Учебная игра. Ведение мяча по прямой, змейкой, с изменением скорости. Учебно-тренировочная игра.

Спортивные игры. Волейбол.

Техника безопасности при занятиях по спортивным играм. Прием и передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, направо, налево и двумя руками над собой. Спортивная атрибутика. Передача мяча над собой через низкую и основную сетку. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола(4*4). Игры и игровые задания на укороченных площадках. Игра в «Пионербол» с элементами волейбола. Игра в волейбол. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар, техника перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков.

Гимнастика с основами акробатики

Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Подтягивание в висе (м), из виса лёжа (д). Правила соревнований. Поднимание прямых и согнутых ног в висе. Упражнения на г/скамейке. Подтягивание. Висы и упоры. Страховка. Круговая тренировка. Лазание по г/лестнице. Строевые упражнения. Опорный прыжок ноги врозь. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Акробатика. Прыжки со скакалкой. Акробатическая комбинация. Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «Мост» из положения лежа. Упражнения на гибкость. Комбинации из освоенных элементов. Гимнастическая полоса препятствий. Способы регулирования физических нагрузок. Подготовка к сдаче норм Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Легкая атлетика

Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Низкий старт. Высокий старт. Правила соревнований в беге. Бег на результат 60м. Бег на 1500 - 2000м. Метание малого мяча на дальность с места, с разбега. Бег 400 м. в средней скорости. Метание мяча с места на дальность отскока от стены, в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 6-8 м, Прыжки в высоты с 3-5 шагов разбега, броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей. Преодоление полосы препятствий. Прыжки в длину с места. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Подготовка к сдаче норм Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Лыжная подготовка

Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Медленное передвижение по дистанции 1 км. Одновременный бесшажный ход. Подъем «полуелочкой», спуски. Повороты переступанием. Самонаблюдение и самоконтроль. Прохождение дистанции 2 км. Сведение коленей и постановка лыж на внутренние рёбра в торможении плугом. Согласованное движение рук и ног в одновременных бесшажных и попеременных двухшажных ходах. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 2 км. Постановка палок на снег. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Игры и эстафеты на лыжах. Подготовка к сдаче норм Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Физическая культура

8 класс

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие

специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).

Спортивные игры. Баскетбол.

Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Ловля и передача мяча с сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте и в движении с сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте и в движении с изменением скорости движения. Броски одной и двумя руками с места, в прыжке с сопротивлением защитника. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Перехват мяча, стойки и передвижения в стойке. Тактика свободного нападения. Борьба за выгодное положение. Нападение быстрым прорывом (2:1). Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

Игра по упрощенным правилам баскетбола.

Спортивные игры. Футбол.

Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скоростью ведения с активным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой. Финты. Игра по упрощенным правилам. Игра в футбол.

Спортивные игры. Волейбол.

Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху в колоннах и через низкую и основную сетку. Прием мяча. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Комбинации из освоенных элементов с мячом и техники перемещений. Позиционное нападение. Игра в пионербол с элементами волейбола, волейбол по упрощенным правилам (2*2) и (3*3). Игра на укороченных площадках. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

Гимнастика с основами акробатики

Техника безопасности на уроках гимнастики. Стойка на голове мальчики, девочки равновесие на одной. Мальчики длинный кувырок вперед. Девочки кувырок вперед. Девочки равновесие на одной; выпад вперед. Прыжки с разворотом. Кувырки вперед и назад. Мост из различных исходных положений. Опорный прыжок (110см). Прыжок боком (конь 110см). Приемы страховки. Круговая тренировка. Тест на гибкость. Лазание по канату в два приема мальчики, лазание по гимнастической стенке девочки. Оказание первой помощи при травмах. Подготовка к сдаче норм Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Легкая атлетика

Низкий старт, бег на 30 м. Бег на 60, на 100м. Бег на 2000м и 1500 м. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Прыжки в высоту способом перешагивание. Метание мяча 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов дальность, в горизонтальную цель (1*1м). Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Челночный бег 3x10м. Бег с преодолением препятствий (кросс). Бросок набивного мяча (юноши – 3 кг, девушки – 2 кг) двумя руками из различных и.п. с места. Подготовка к сдаче норм Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Лыжная подготовка

Попеременный двухшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Одновременный одношажный ход. Преодоление спусков и подъемов, простейших препятствий. Переход с одновременных на попеременные лыжные хода. Прохождение отрезков 100-150м с ускорением. Прохождение дистанции до 5 км. Равномерное прохождение дистанции 2-3 км. Игры на лыжах. Прохождение дистанции 2-3 км с ускорением. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Прохождение 1 км, 2 км с учетом времени. Подготовка к сдаче норм Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Физическая культура

9 класс

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, волейбол,

баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

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

Спортивные игры. Баскетбол.

Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Ловля и передача мяча с сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте и в движении с сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте и в движении с изменением скорости движения. Броски одной и двумя руками с места, в прыжке с сопротивлением защитника. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Перехват мяча, стойки и передвижения в стойке. Тактика свободного нападения. Борьба за выгодное положение. Нападение быстрым прорывом (2:1). Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

Игра по упрощенным правилам баскетбола.

Спортивные игры. Футбол.

Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скоростью ведения с активным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой. Финты. Игра по упрощенным правилам. Игра в футбол.

Спортивные игры. Волейбол.

Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху в колоннах и через низкую и основную сетку. Прием мяча. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Комбинации из освоенных элементов с мячом и техники перемещений. Позиционное нападение. Игра в пионербол с элементами волейбола, волейбол, по упрощенным правилам (2*2) и (3*3). Игра на укороченных площадках. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

Гимнастика с основами акробатики

Техника безопасности на уроках гимнастики. Стойка на голове мальчики, девочки равновесие на одной. Мальчики длинный кувырок вперед. Девочки кувырок вперед. Девочки равновесие на одной; выпад вперед. Стойка на голове и руках. Переворот боком. Мост из различных положений. Опорный прыжок (110см). Прыжок боком (конь 110см). Приемы страховки. Тест на гибкость. Круговая тренировка. Лазание по канату в два приема мальчики, лазание по гимнастической стенке девочки. Оказание первой помощи при травмах. Подготовка к сдаче норм Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Легкая атлетика

Низкий старт, бег на 30 м. Бег на 60, на 100м. Бег на 2000м и 1500 м. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Прыжки в высоту способом перешагивание. Метание мяча 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов дальность, в горизонтальную цель (1*1м).. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Челночный бег 3х10м. Бег с преодолением препятствий (кросс). Бросок набивного мяча (юноши – 3 кг, девушки – 2 кг) двумя руками из различных и.п. с места. Подготовка к сдаче норм Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Лыжная подготовка

Попеременный двухшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Одновременный одношажный ход. Преодоление спусков и подъемов, простейших препятствий. Переход с одновременных на попеременные лыжные хода. Прохождение отрезков 100-150м с ускорением. Прохождение дистанции до 5 км. Равномерное прохождение дистанции 2-3 км. Игры на лыжах. Прохождение дистанции 2-3 км с ускорением. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Прохождение 1 км, 2 км с учетом времени. Подготовка к сдаче норм Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

п/п	Вид программного материала	Виды и формы деятельности с учетом модуля «Школьный урок» рабочей программы воспитания Учреждения	Количество часов (уроков)				
			Класс				
			5	6	7	8	9
1	Физическая культура как область знаний	Основные понятия физической и спортивной подготовки обучающихся, особенности организации и проведения самостоятельных занятий. Термины и понятия вида (видов) спорта, история развития вида (видов) спорта и его роль в современном обществе, история олимпийских игр и олимпийского движения, а также возрождения спортивного комплекса ВФСК «ГТО» в РФ.	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока
2	Лёгкая атлетика	- Формировать понимание влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую	16	16	16	16	16

		<p>подготовленность;</p> <ul style="list-style-type: none"> - уметь анализировать техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу; - владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; - знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). 					
3	Гимнастика с основами акробатики	<ul style="list-style-type: none"> - Знать гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание первой доврачебной помощи при травмах и ушибах; - знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости; - осознавать значение страховки и выполнять страховку во время занятий; - знать методические основы выполнения 	13	13	13	13	13

		гимнастических упражнений; - знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).					
4	Лыжная подготовка	- Знать правила самостоятельного выполнения упражнений и домашнего задания. -Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. -Технику безопасности при занятиях лыжным спортом. -Оказание помощи при обморожении и травмах. -Совершенствовать индивидуальную технику ходьбы на лыжах (на материале основной школы). -Прикладные упражнения подъемы, спуски («по прямой» и «змейкой»).	10	10	10	10	10
5	Спортивные игры волейбол	- Знать терминологии игр и достижения российских спортсменов в различных	13	13	13	13	13
6	Спортивные игры баскетбол	игровых видах спорта; - знать правила и организацию проведения соревнований;	12	12	12	12	12
7	Спортивные игры футбол	- владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований; - уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и	4	4	4	4	4

		соревновательных ситуациях; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)					
	Итого		68	68	68	68	68

