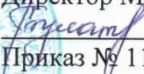


Приложение к ООП ООО МБОУ
«Джалильская гимназия» Сармановского
МР на 2021-2026 гг.

ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета
МБОУ «Джалильская гимназия»
Протокол № 2 от «26» августа 2021г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Джалильская гимназия»
 Г.Н. Булатова
Приказ № 111 от «26» августа 2021г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
ДЛЯ 5-9 КЛАССОВ

Джалиль, 2021 год

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Личностные результаты

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной причастности судьбе российского народа).

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 личного 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. понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду.

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.

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.

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

8. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты

В соответствии с 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. 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;

- 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;

- 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;

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;

- оценивать свою деятельность, анализируя и аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;

- находить необходимые и достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации;

- 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;

- 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;

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 не успешности/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:

● объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;

● различать/выделять явление из общего ряда других 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 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;

● строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;

8. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

● находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);

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

10. определять необходимые ключевые поисковые слова и формировать корректные поисковые запросы;

11. осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, базами знаний, справочниками;

12. соотносить полученные результаты поиска с задачами и целями своей деятельности.

Коммуникативные УУД

13. 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;
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

14. 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;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать цифровые ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

Межпредметные понятия

Условием формирования межпредметных понятий, например, таких как система, факт, закономерность, феномен, анализ, синтез является овладение обучающимися основами читательской компетенции, приобретение навыков работы с информацией, участие в проектной деятельности. В ходе изучения всех учебных предметов, в том числе физической культуры, обучающиеся **приобретут опыт проектной деятельности** как особой формы учебной работы, способствующей воспитанию самостоятельности, инициативности, ответственности, повышению мотивации и эффективности учебной деятельности.

Условия формирования межпредметных понятий	5 - 9 класс
--	-------------

Проектная деятельность	Овладеют умением выбирать адекватные стоящей задаче средства, принимать решения, в том числе и в ситуациях неопределённости. Получат возможность развить способность к разработке нескольких вариантов решений, к поиску нестандартных решений, поиску и осуществлению наиболее приемлемого решения.
Навыки работы с информацией	Смогут работать с текстами, преобразовывать и интерпретировать содержащуюся в них информацию, в том числе: систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационном объектах; выделять главную и избыточную информацию, выполнять смысловое свёртывание 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 дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты.
Основы читательской компетенции	Овладение чтением как средством осуществления своих дальнейших планов: осознанного планирования своего актуального и перспективного круга чтения, в том числе досугового

Предметные результаты

Учащийся 5 класса научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- 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;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- 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.

Учащийся получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принеших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *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;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
- *проплывать учебную дистанцию вольным стилем*

Учащийся 6 класса научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- 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.

Учащийся 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;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем

Учащийся 7 класса научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять 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.

Учащийся получит возможность научиться:

- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
- *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»;*
- *проплывать учебную дистанцию вольным стилем*

Учащийся 8 класса научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

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

Учащийся получит возможность научиться:

- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*

- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*
- *проплывать учебную дистанцию вольным стилем*

Учащийся 9 класса 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;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Учащийся получит возможность научиться:

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

СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

5класс

Знание о физической культуре – 2 часа

История физической культуры (Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения). История Олимпийских игр древности.

Физическая культура основные понятия (физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств). Олимпийские игры древности как явление культуры, изучение содержания и правила соревнований.

Легкая атлетика – 5 часов

Бег на средние, короткие дистанции. Низкий, высокий старт. Бег на длинные дистанции (1,5 км). Метание малого мяча на дальность с разбега трех шагов. Гладкий равномерный бег на учебные дистанции. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность с разбега. Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень. Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень.

Тестирование «Бег 60 метров»

Зачет «Метание мяча на дальность с разбега»

Тестирование «Бег на длинную дистанцию 1500 метров»

Футбол – 3 часа

Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы, удар по неподвижному и катящемуся внешней стороной стопы, удар по мячу серединой подъема стопы. Удар по мячу серединой лба. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Остановка мяча подошвой. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью, подбор мяча подкатом. Игра по правилам. Моделирование техники игровых действий и приемов, варьирование ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.

Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы, удар по неподвижному и катящемуся внешней стороной стопы, удар по мячу серединой подъема стопы. Игра по правилам. Судейство. Жесты. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы, остановка мяча грудью, подбор мяча подкатом. Игра по правилам.

Подготовка к выполнению тестовых нормативов ВФСК «ГТО - 6 часов

Преодоление препятствий. Общефизическая подготовка (ОФП). Развитие основных физических качеств (гибкость, сила, выносливость, координации движений, выносливость, ловкости). Подготовка к выполнению норм ГТО. Подтягивание, отжимание, тест на гибкость.

Оценивание «Подтягивание с высокой, низкой перекладины» по нормативам ГТО

Организация проведения самостоятельных занятий физической подготовки, составление их содержания и планирование в системе занятий ФК. Выполнение нормативов ФП (физической подготовки).

Организация и проведения самостоятельных занятий ФК (подготовка к занятиям физической культурой). Подготовка мест занятий в условиях помещений и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (по образцу) индивидуальных планов занятий ФП, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания.

Физические упражнения на развитие основных физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости). Подготовка к нормативам ГТО. Организация и проведение самостоятельных занятий физической подготовкой

Волейбол - 5 часов

Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача, прием и передача мяча двумя руками снизу, сверху. Передачи в стену сверху, снизу – прием. Подача в стену-прием. прямой нападающий удар, прием. Прием подачи. Разновидности подач, передач, прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование в прыжке, с места, прием удара. Подача в стену-прием. тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Передачи, в парах, через сетку. Организация совместных занятий волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описание техники игровых действий и приемов, осваивание их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.

Разновидности подач, передач, прямой нападающий удар. Передачи мяча над собой – кто больше, лучше. Изучение правил игры пионербол с элементами волейбола, игра по правилам, передачи в стену сверху, снизу – прием, подача в стену-прием. Верхняя подача на технику выполнения с бм. Передачи в стену сверху, снизу – прием (оценка техники выполнения). Игра по правилам.

Физкультурно-оздоровительная деятельность - 4 часа

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели (комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирование правильной осанки). Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Комплексы упражнений утренней зарядки, дыхательной и зрительной гимнастики.

Регулирование массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений для формирования телосложения.

Освоение упражнений с различной оздоровительной направленностью и составление из них соответствующих комплексов, подбор дозировки упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния.

Гимнастика - 13 часов

Организуемые команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации (кувырки вперед в группировке, кувырок назад в упор присев, кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат, кувырок назад в упор стоя ноги врозь).

Акробатические комбинации из 3-х, 4-х упражнений. Ритмическая гимнастика, стилизованные общеразвивающие упражнения, танцевальные шаги, упражнения ритмической и аэробной гимнастики.

Оценивание техники исполнения «Акробатическая комбинация из 3-х, 4-х упражнений»

Ритмическая гимнастика (девочки): стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги, упражнения ритмической и аэробной гимнастики, тест - подтягивание с низкой перекладины, зачетные комбинации.

Опорные прыжки (прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием, опорный прыжок ноги врозь, опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги).

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой и бегом, приставными шагами, прыжками, повороты стоя на месте и прыжком, наклоны вперед и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики): из виса стоя толчком двумя переход в упор, из упора, опираясь на руку, мах правой (левой) вперед, из упора правая (левая) вперед, опираясь на правую.

Лыжная подготовка - 10 часов

Передвижение на лыжах попеременный двухшажный ход (ПДХ), одновременно одношажный ход (ООХ), одновременный бесшажный ход (ОБХ). Передвижение с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг переход через два шага, прямой переход, переход с неоконченным отталкиванием палки), прохождение 1,5 км, 2 км, 3 км, с применением изученных лыжных ходов. Подъем лесенкой, елочкой. Спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов.

«Одновременно бесшажный ход» - Оценка техники выполнения

«Попеременно-двухшажный ход» - Оценка техники выполнения

«Одновременно-одношажный ход» - Оценка техники выполнения

Зачет «Прохождение 1500 метров с применением изученных лыжных ходов с учетом времени»

«Прохождение 3000 метров с применением изученных лыжных ходов без учета времени»

Спуски, торможения, подъемы – оценка техники выполнения

Описывание техники передвижения на лыжах, осваивание ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.

Плавание - 2 часа

Специальные плавательные упражнения для освоения в водной среде (погружения в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой, «поплавок», скольжение на груди, спине).

Упражнения на суше: движения ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине. Упражнения на воде: скольжение на груди с различным положением рук, с доской в руках.

Скольжение на груди с различным положением рук, с доской в руках. Движения ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине. Совершенствование жизненно важных навыков и умений в плавании, укрепление здоровья.

Движения ног и рук при плавании способом кроль на груди. Плавание отрезков 10-25 метров. Игра «невод». Прыжки в воду вниз ногами.

Погружения, выдохи в воду, всплывания «поплавок», «медуза», «звезда». Скольжение на груди с различным положением рук. Игра «Морской бой».

Зачеты: «поплавок», «медуза», «звезда»

Скольжение на груди с различным положением рук. Игра «Морской бой». Движения ног и рук при плавании способом кроль на груди.

Облегченные способы плавания кролем на груди с поднятой над водой головой. Игра «невод». Прыжки в воду вниз ногами. Движения ног и рук при плавании способом кроль на груди. Плавание отрезков 10-25 метров. Игра «невод». Прыжки в воду вниз ногами.

Кроль на груди - 25 метров. Игра «Водолазы». Движения ног и рук при плавании способом кроль на спине. Прыжки в воду с тумбочки.

Повторное плавание отрезков 10-25 метров кролем на груди. Движения рук и ног при плавании способом кроль на спине. Игра «Водолазы».

Движения ног и рук при плавании способом кроль на груди. Плавание отрезков 10-25 метров. Игра «невод». Прыжки в воду вниз ногами.

Способ плавания: кроль на спине 10- 25 метров. Игра «Волейбол по кругу». Повторное плавание отрезков 10- 25 метров. Прыжки с тумбочки.

Специальные плавательные упражнения на воде. Повтор кроль на груди - 10 метров, кроль на спине - 10 метров. Игра «Волейбол по кругу».

Баскетбол - 10 часов

Разновидности ведение мяча (на месте, шагом, бегом змейкой, с задачей обойти стойки), эстафеты, игры с элементами ведения мяча. Разновидности ловли и передачи мяча (двумя руками от груди, передачи мяча одной рукой от плеча, передача мяча при встречном движении, передача мяча одной рукой снизу, сбоку, передача мяча с отскока от пола).

Разновидности бросков (бросок мяча двумя руками от груди с места, одной рукой от головы в движении, штрафной бросок, бросок в кольцо с разных точек).

Вырывание и выбивание мяча. Игровые действия – перехват мяча во время ведения. Игра по правилам. Судейство. Жесты. Тактические действия игры баскетбол. Игра по правилам.

Оценивание техники выполнения «Ведение мяча зигзагом»

Оценивание учащихся в игре (правила игры, судейство, жесты, тактические действия)

Изучение правил игры, уважительное отношение к сопернику и контролирование своих эмоций.

Вырывание и выбивание мяча. Игровые действия – перехват мяча во время ведения. Игра по правилам. Судейство. Жесты. Тактические действия игры баскетбол. Игра по правилам.

Оценивание техники выполнения «Ведение мяча зигзагом»

Оценивание учащихся в игре (правила игры, судейство, жесты, тактические действия).

Изучение правил игры, уважительное отношение к сопернику и контролирование своими эмоция

Волейбол - 5 часов

Нижняя прямая, боковая подача, верхняя прямая подача, прием и передача мяча двумя руками снизу, сверху. Передачи в стену сверху, снизу – прием. Подача в стену-прием. Прямой нападающий удар. Индивидуальное блокирование в прыжке с места.

Тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения, передача мяча над собой сверху, снизу, передачи в стену-прием, передача мяча над собой сверху, снизу.

Оценивание передачи мяча сверху, снизу над собой, от стены

Прямой нападающий удар. Индивидуальное блокирование в прыжке с места. Игра по упрощенным правилам.

Оценивание техники выполнения «Прямой нападающий удар»

Легкая атлетика - 5 часов

Развитие быстроты (бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры). Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Подвижные и спортивные игры, эстафеты «Воробы, вороны». Бег на средние, короткие дистанции. Низкий, высокий старт. Бег на длинные дистанции (1,5 км). Метание малого мяча на дальность с разбега трех шагов. Гладкий равномерный бег на учебные дистанции. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность с разбега. Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, по движущейся мишени. Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, по движущейся мишени. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Бег с преодолением препятствий через барьеры.

Оценивание по нормативам ГТО «Прыжок в длину с разбега»

Тестирование «Бег 60 метров»

Зачет «Метание малого мяча на дальность с разбега»

Тестирование «1500 метров»

Бокс – 35 часов

бкласс

Знание о физической культуре – 6 часов

История физической культуры: олимпийские игры древности. Физическая культура (основные понятия): физическое развитие человека.

Физическая культура человека: режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Способы двигательной деятельности: организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой: подготовка к занятиям физической культурой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность: комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью: организующие команды и приемы (построения, перестроения на месте, в движении, передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, передвижение в колонне с изменением длины шага). Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

Гимнастика – 13 часов

Акробатические упражнения и комбинации: кувырки вперед в группировке в упор присев, кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Опорные прыжки: прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, повороты стоя на месте прыжком.

Легкая атлетика – 10 часов

Беговые упражнения: бег на длинные, короткие, средние дистанции, низкий старт, ускорения с высокого старта, спринтерский бег, эстафетный бег, бег с преодолением дистанции, кроссовый бег (протяжность дистанции регулируется учителем или учеником). Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».

Лыжная подготовка – 10 часов

Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход (ПДХ), одновременно одношажный ход (ООХ), одновременный бесшажный ход (ОБХ), прохождение 1,5 км, 2 км, 3 км с применением изученных лыжных ходов, подъем лесенкой, елочкой, спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов.

Подготовка к выполнению тестовых нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» - 6 часов

Нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Организация проведения самостоятельных занятий физической подготовки, составление их содержания и планирование в системе занятий ФК. Выполнение нормативов ФП (физической подготовки).

Организация и проведения самостоятельных занятий ФК (подготовка к занятиям физической культурой). Подготовка мест занятий в условиях помещений и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (по образцу) индивидуальных планов занятий ФП, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания.

Баскетбол – 10 часов

Разновидности ведение мяча: на месте, шагом, бегом змейкой, с задачей обойти стойки, эстафеты, игры с элементами ведения мяча.

Разновидности ловли и передачи мяча: двумя руками от груди, передачи мяча одной рукой от плеча, передача мяча при встречном движении, передача мяча одной рукой снизу, сбоку, передача мяча с отскока от пола. Разновидности бросков: бросок мяча двумя руками от груди с места, одной рукой от головы в движении, штрафной бросок, бросок в кольцо с разных точек.

Волейбол – 10 часов

Изучение техники верхней, нижней передачи. Изучение техники нижней прямой подачи с 3-х метров. Изучение правил игры пионербол с элементами волейбола (переходы, расстановка).

Плавание – 2 часа

Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Упражнения на суше: движения ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине. Упражнения на воде: скольжение на груди с различным положением рук, с доской в руках.

Скольжение на груди с различным положением рук, с доской в руках. Движения ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине. Совершенствование жизненно важных навыков и умений в плавании, укрепление здоровья.

Движения ног и рук при плавании способом кроль на груди. Плавание отрезков 10-25 метров. Игра «невод». Прыжки в воду вниз ногами.

Погружения, выдохи в воду, всплывания «поплавок», «медуза», «звезда». Скольжение на груди с различным положением рук. Игра «Морской бой».

Зачеты: «поплавок», «медуза», «звезда»

Футбол – 3 часа

Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы, удар по неподвижному и катящемуся внешней стороной стопы, удар по мячу серединой подъема стопы. Удар по мячу серединой лба. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Остановка мяча подошвой. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы, остановка мяча грудью, подбор мяча подкатом.

Бокс - 35 часов

7класс

Знание о физической культуре – 3 часа

История физической культуры (Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения). История Олимпийских игр древности.

Физическая культура: основные понятия (физическое развитие человека, физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств). Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывать содержание и правила соревнований.

Легкая атлетика – 5 часов

Бег на средние, короткие дистанции. Низкий, высокий старт. Бег на длинные дистанции (1,5 км.). Метание малого мяча на дальность с разбега трех шагов. Гладкий равномерный бег на учебные дистанции. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность с разбега. Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень. Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень.

Тестирование «Бег 60 метров»

Зачет «Метание мяча на дальность с разбега»

Тестирование «Бег на длинную дистанцию 2000 метров»

Футбол –3 часа

Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы, удар по неподвижному и катящемуся внешней стороной стопы, удар по мячу серединой подъема стопы. Удар по мячу серединой лба. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Остановка мяча подошвой. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы, остановка мяча грудью, подбор мяча подкатом. Игра по правилам. Моделирование техники игровых действий и приемов, варьирование ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.

Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы, удар по неподвижному и катящемуся внешней стороной стопы, удар по мячу серединой подъема стопы. Игра по правилам. Судейство. Жесты. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы, остановка мяча грудью, подбор мяча подкатом. Игра по правилам.

Подготовка к выполнению тестовых нормативов ВФСК «ГТО»- 6 часов

Преодоление препятствий. Общефизическая подготовка(ОФП). Развитие основных физических качеств (гибкость, сила, выносливость, координации движений, выносливость, ловкости.) Подготовка к выполнению норм ГТО. Подтягивание, отжимание, тест на гибкость.

Оценивание «Подтягивание с высокой, низкой перекладины» по нормативам ГТО»

Организация и проведение самостоятельных занятий физической подготовки, составление их содержания и планирование в системе занятий ФК. Выполнение норматив ФП (физической подготовкой).

Организация и проведения самостоятельных занятий ФК-(подготовка к занятиям физической культурой). Подготовка мест для занятий в условиях помещений и на открытом воздухе, выбор одежды и обуви в соответствии с погодными условиями.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, индивидуальных планов занятий ФП, выделение основных частей занятий, определение их направленности содержания.

Физические упражнения на развития основных физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости). Подготовка к нормативам ГТО. Организация и проведение самостоятельных занятий физической подготовки, составление их содержания и планирование в системе занятий ФК.

Волейбол - 5 часов

Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача, прием и передача мяча двумя руками снизу, сверху. Передачи в стену сверху, снизу –прием. подача в стену-прием. Прямой нападающий удар, прием. Прием подачи. Разновидности подач, передач, прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование в прыжке, с места, прием удара. подача в стену-прием. Тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Передачи, в парах, через сетку. Передачи в стену сверху, снизу –прием. Организация совместных занятий волейболом со сверстниками, осуществление судейства игры. Описывание техники игровых действий и приемов, осваивание их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.

Разновидности подач, передач, прямой нападающий удар. Передачи мяча над собой –кто больше, лучше. Изучение правил игры пионербол с элементами волейбола, игра по правилам, передачи в стену сверху, снизу –прием, подача в стену-прием.

Игра по правилам

Верхняя подача на технику выполнения с 6 метров

Передачи в стену сверху, снизу – прием (оценка техники выполнения)

Игра по правилам

Физкультурно-оздоровительная деятельность - 3 часа

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели (комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирование правильной осанки). Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Комплексы упражнений утренней зарядки, дыхательной и зрительной гимнастики.

Регулирование массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений для формирования телосложения.

Самостоятельное освоение упражнений с различной оздоровительной направленностью и составление из них соответствующие комплексы, подбор дозировки упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния.

Гимнастика - 13 часов

Организуемые команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации (кувырки вперед в группировке, кувырок назад в упор присев, кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат, кувырок назад в упор стоя ноги врозь).

Акробатические комбинации из 3-х, 4-х упражнений. Ритмическая гимнастика: стилизованные общеразвивающие упражнения, танцевальные шаги, упражнения ритмической и аэробной гимнастики.

Оценивание техники исполнения «Акробатическая комбинация из 3-х, 4-х упражнений»

Ритмическая гимнастика (девочки): стилизованные общеразвивающие упражнения, танцевальные шаги, упражнения ритмической и аэробной гимнастики, тест - подтягивание с низкой перекладины, зачетные комбинации.

Опорные прыжки (прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием, опорный прыжок ноги врозь), (опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги).

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой и бегом, приставными шагами, прыжками, повороты стоя на месте и прыжком, наклоны вперед и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики): из виса стоя толчком двумя переход в упор, из упора, опираясь на руку, мах правой (левой) вперед, из упора правая (левая) вперед, опираясь на правую.

Лыжная подготовка - 10 часов

Передвижение на лыжах попеременный двухшажный ход (ПДХ), одновременно одношажный ход (ООХ), одновременный бесшажный ход (ОБХ). Передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг переход через два шага, прямой переход, переход с неоконченным отталкиванием палки), прохождение 1,5 км, 2 км, 3 км, с применением изученных лыжных ходов, подъем лесенкой, елочкой, спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов.

«Одновременно бесшажный ход»-Оценка техники выполнения

*«Попеременно-двухшажный ход»-Оценка техники выполнения
«Одновременно-одношажный ход»-Оценка техники выполнения
Зачет «Прохождение 1500 метров с применением изученных лыжных ходов с учетом времени»
«Прохождение 3000 метров с применением изученных лыжных ходов без учета времени»
Спуски, торможения, подъемы –оценка техники выполнения.*

Плавание - 2 часа

Специальные плавательные упражнения для освоения в водной среде (погружения в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой, «поплавок», скольжение на груди, спине).

Упражнения на суше: движения ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине. Упражнения на воде: скольжение на груди с различным положением рук, с доской в руках.

Скольжение на груди с различным положением рук, с доской в руках. Движения ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине. Совершенствование жизненно важных навыков и умений в плавании, укрепление здоровья.

Погружения, выдохи в воду, всплывания «поплавок», «медуза», «звезда». Скольжение на груди с различным положением рук. Игра «Морской бой».

Зачеты: «поплавок», «медуза», «звезда»

Скольжение на груди с различным положением рук. Игра «Морской бой». Движения ног и рук при плавании способом кроль на груди.

Облегченные способы плавания кролем на груди с поднятой над водой головой. Игра «невод». Прыжки в воду вниз ногами.

Движения ног и рук при плавании способом кроль на груди. Плавание отрезков 10- 25 метров. Игра «невод». Прыжки в воду вниз ногами.

Кроль на груди- 25 метров. Игра «Водолазы». Движения ног и рук при плавании способом кроль на спине. Прыжки в воду с тумбочки.

Повторное плавание отрезков 10- 25 метров кролем на груди. Движения рук и ног при плавании способом кроль на спине. Игра «Водолазы». Способ плавания: кроль на спине 10- 25 метров. Игра «Волейбол по кругу». Повторное плавание отрезков 10- 25 метров. Прыжки с тумбочки.

Специальные плавательные упражнения на воде. Повторить кроль на груди - 10 метров, кроль на спине - 10 метров. Игра «Волейбол по кругу».

Баскетбол - 10 часов

Разновидности ведение мяча (на месте, шагом, бегом змейкой, с задачей обойти стойки) эстафеты, игры с элементами ведения мяча. Разновидности ловли и передачи мяча двумя руками от груди, передачи мяча одной рукой от плеча, передача мяча при встречном движении, передача мяча одной рукой снизу, сбоку, передача мяча с отскока от пола. Разновидности бросков (бросок мяча двумя руками от груди с места, одной рукой от головы в движении, штрафной бросок, бросок в кольцо с разных точек).

Вырывание и выбивание мяча. Игровые действия –перехват мяча во время ведения. Игра по правилам. Судейство. Жесты. Тактические действия игры баскетбол. Игра по правилам.

Оценивание техники выполнения «Ведение мяча зигзагом»

Оценивание учащих в игре (правила игры, судейство, жесты, тактические действия)

Выполнение правил игры, уважительное отношение к сопернику и контролирование своими эмоциями.

Вырывание и выбивание мяча. Игровые действия – перехват мяча во время ведения. Игра по правилам. Судейство. Жесты. Тактические действия игры баскетбол. Игра по правилам.

Оценивание техники выполнения «Ведение мяча зигзагом»

Оценивание учащихся в игре (правила игры, судейство, жесты, тактические действия)

Выполнение правил игры, уважительное отношение к сопернику и контролирование своими эмоциями.

Волейбол - 5 часов

Нижняя прямая, боковая подача, верхняя прямая подача, приём и передача мяча двумя руками снизу, сверху. Передачи в стену сверху, снизу – приём. Подача в стену-приём. Прямой нападающий удар. Индивидуальное блокирование в прыжке с места.

Тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения, передача мяча над собой сверху, снизу, передачи в стену-приём, передача мяча над собой сверху, снизу.

Оценивание передачи мяча сверху, снизу над собой, от стены.

Прямой нападающий удар. Индивидуальное блокирование в прыжке с места. Игра по упрощенным правилам.

Оценивание техники выполнения «Прямой нападающий удар»

Легкая атлетика - 5 часов

Развитие быстроты (бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью). Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Подвижные и спортивные игры, эстафеты «Воробьи, вороны». Бег на средние, короткие дистанции. Низкий, высокий старт. Бег на длинные дистанции (2 км). Метание малого мяча на дальность с разбега трех шагов. Гладкий равномерный бег на учебные дистанции Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность с разбега. Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, по движущейся (катящейся) мишени. Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, по движущейся (катящейся) мишени. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Бег с преодолением препятствий через барьеры.

Оценивание по нормативам ГТО «Прыжок в длину с разбега»

Тестирование «Бег 60 метров»

Зачет «Метание малого мяча на дальность с разбега»

Тестирование «2000 метров»

Бокс-35 часов

8класс

Знание о физической культуре – 4 часа

История физической культуры: краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.

Физическая культура (основные понятия): всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Здоровье и здоровый образ жизни.

Физическая культура человека: восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

Способы двигательной деятельности: оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность: комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. Комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирование правильной осанки. Регулирование массы тела, с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Способы двигательной деятельности: оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность: комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. Комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирование правильной осанки. Регулирование массы тела, с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания.

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

Легкая атлетика – 5 часов

Бег на средние, короткие дистанции. Низкий, высокий старт. Бег на длинные дистанции (1,5 км). Метание малого мяча на дальность с разбега трех шагов. Гладкий равномерный бег на учебные дистанции. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность с разбега. Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, по движущейся (катящейся) мишени. Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, по движущейся (катящейся) мишени. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Тестирование «Бег 60 метров»

Зачет «Метание мяча на дальность с разбега»

Тестирование «Бег на длинную дистанцию 2000 метров»

Футбол – 5 часов

Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Удар по неподвижному и катящемуся внешней стороной стопы, удар по мячу серединой подъема стопы. Удар по мячу серединой лба. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Остановка мяча подошвой. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы, остановка мяча грудью, подбор мяча подкатом. Игра по правилам.

Игра по правилам. Судейство. Жесты. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы, остановка мяча грудью, подбор мяча подкатом. Игра по правилам.

Оценивание:

Ведение мяча зигзагом, удары, остановки мяча

Тактические действия в игре

Волейбол – 5 часов.

Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача, прием и передача мяча двумя руками снизу, сверху. Передачи в стену сверху, снизу – прием. Подача в стену-прием. прямой нападающий удар, прием. Прием подачи. Разновидности подач, передач, прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование в прыжке, с места, прием удара. Прием подачи. Передачи в стену сверху, снизу – прием. Подача в стену-прием. тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Передачи, в парах, через сетку. Передачи в стену сверху, снизу – прием. Игра по упрощенным правилам.

*Оценивание техники выполнения верхней подачи с 6 метров
Оценивание техники передачи и приема мяча сверху, снизу от стены*

Подготовка к выполнению тестовых нормативов ВФСК «ГТО»– 4 часа

*Подтягивание с высокой перекладины (юноши)
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(девушки)
Поднимание туловища из положения лежа за 1 минуту
Тест на гибкость - наклон стоя*

Общefизическая подготовка: физические упражнения на развития основных физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости). Подготовка к нормативам ГТО.

*Оценивание сгибание и разгибание рук в упоре лежа по нормативам ГТО
Оценивание подтягивание с высокой, низкой перекладины по нормативам ГТО
Оценивание прыжок в длину с места
Подтягивание с высокой, низкой перекладины.
Стрельба из пневматического оружия.*

Гимнастика - 11 часов

Организующие команды и приемы: построения и перестроения на месте и в движении. Акробатические упражнения и комбинации: кувырок назад из стойки на лопатках в полу-шпагат, кувырок назад в упор стоя ноги врозь, переворот вправо, влево «колесо», «мост» из различных положений, кувырок прыжком, длинный кувырок, стойки на голове, равновесие «ласточка на правой, на левой», фронтальное равновесие.

Оценивание техники исполнения «Акробатическая комбинация из 3-4 хорошо освоенных гимнастических упражнений»

Баскетбол- 5 часов

Разновидности ведение мяча (на месте, шагом, бегом змейкой, с задачей обойти стойки) эстафеты, игры с элементами ведения мяча. Разновидности ловли и передачи мяча (двумя руками от груди, передачи мяча одной рукой от плеча, передача мяча при встречном движении, передача мяча одной рукой снизу, сбоку, передача мяча с отскока от пола). Разновидности бросков (бросок мяча двумя руками от груди с места, одной рукой от головы в движении, штрафной бросок, бросок в кольцо с разных точек).

Лыжная подготовка - 10 часов

Передвижение на лыжах попеременный двухшажный ход (ПДХ), одновременно одношажный ход (ООХ), одновременный бесшажный ход (ОБХ). Передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг, переход через два шага, прямой переход, переход с неоконченным отталкиванием палки), прохождение 1,5 км, 2 км, 3 км, с применением изученных лыжных ходов, подъем лесенкой, елочкой, спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов.

*«Одновременно бесшажный ход»- Оценка техники выполнения
«Попеременно-двухшажный ход»- Оценка техники выполнения
«Одновременно-одношажный ход»- Оценка техники выполнения
Зачет «Прохождение 1500 метров с применением изученных лыжных ходов с учетом времени»
«Прохождение 3000 метров с применением изученных лыжных ходов без учета времени»
Спуски, торможения, подъемы –оценка техники выполнения*

Плавание – 5 часов

Скольжение на груди с различным положением рук, с доской в руках. Погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой. Движения ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине. Погружения, выдохи в воду, всплытия «поплавок», «медуза», «звезда». Скольжение на груди с различным положением рук. Игра «Морской бой» Игра «Волейбол по кругу». Прыжки с тумбочки вниз ногами. Спады. Кроль на груди – 25 метров, кроль на спине- 10-25 метров. Игра «гонка мяча», прыжки с тумбочки. Спады. Специальные плавательные упражнения на воде. Игра «Водолазы». Движения ног и рук при плавании способом кроль на спине. Прыжки в воду с тумбочки.

Оценивание: упражнений «поплавок», «медуза», «звезда»

Оценивание: дистанции 50метров

Баскетбол – 6 часов

Разновидности ведение мяча (на месте, шагом, бегом змейкой, с задачей обойти стойки) эстафеты, игры с элементами ведения мяча. Разновидности ловли и передачи мяча (двумя руками от груди, передачи мяча одной рукой от плеча, передача мяча при встречном движении, передача мяча одной рукой снизу, сбоку, передача мяча с отскока от пола). Разновидности бросков (бросок мяча двумя руками от груди с места, одной рукой от головы в движении, штрафной бросок, бросок в кольцо с разных точек).

Оценивание:

Ведение мяча зигзагом, задача обвести стойки со сменой рук в быстром темпе, с последующей передачей и ловлей мяча

Бросок мяча в кольцо с разбега двух шагов в прыжке после ведения

Оценивание в игре стрит-бол, двусторонней игре

Волейбол – 5 часов

Нижняя прямая, боковая подача, верхняя прямая подача, прием и передача мяча двумя руками снизу, сверху. Передачи в стену сверху, снизу – прием. Подача в стену - прием. Прямой нападающий удар, прием. Прием подачи. Игра по правилам.

Прямой нападающий удар. Индивидуальное блокирование в прыжке с места. Прием подачи в зону 3. Тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения Прямой нападающий удар. Подача избранным способом с 9 метров. Прием подачи. Прямой нападающий удар. Индивидуальное блокирование в прыжке с места.

Оценивание:

Техника подачи с 9 метров

Техники приема верхней, нижней передачи от стены

Тактических действий в игре

Техники приема подачи

Технику нападающего удара техника верхней, нижней передачи над собой

Технику нападающего удара

Легкая атлетика – 5 часов

Развитие быстроты (бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры). Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Подвижные и спортивные игры, эстафеты

«воробьи, вороны». Бег на средние, короткие дистанции. Низкий, высокий старт. Бег на длинные дистанции (1,5 км). Метание малого мяча на дальность с разбега трех шагов. Гладкий равномерный бег на учебные дистанции Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность с разбега. Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную

мишень, по движущейся (катящейся) мишени. Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, по движущейся (катящейся) мишени. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Бег с преодолением препятствий через барьеры.

Оценивание по нормативам:

ГТО «Прыжок в длину с разбега»

Тестирование «Бег 60м»

Зачет «Метание малого мяча на дальность с разбега»

Тестирование «2000метров»

Бокс-35 часов

9класс

Знание о физической культуре – 3 часа

Способы двигательной деятельности: оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Физическое совершенствование. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

Физкультурно-оздоровительная деятельность: комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. Комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирование правильной осанки. Регулирование массы тела, с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания.

История физической культуры: краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.

Физическая культура (основные понятия): всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Здоровье и здоровый образ жизни.

Физическая культура человека: восстановительный массаж. Проведение банных процедур.

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

Легкая атлетика – 11 часов

Бег на средние, короткие дистанции. Низкий, высокий старт. Бег на длинные дистанции. Метание малого мяча на дальность с разбега трех шагов. Гладкий равномерный бег на учебные дистанции. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность с разбега. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Развитие быстроты (бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры). Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Прыжки через скакалку. Подвижные и спортивные игры, эстафеты «Воробьи, вороны». Бег на средние, короткие дистанции. Низкий, высокий старт. Бег с преодолением препятствий через барьеры.

Футбол – 3 часа

Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы, удар по неподвижному и катящемуся внешней стороной стопы, удар по мячу серединой подъема стопы. Удар по мячу серединой лба. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Остановка мяча подошвой. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной

стопы, остановка мяча грудью, подбор мяча подкатом. Игра по правилам.

Волейбол – 11 часов

Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача, прием и передача мяча двумя руками снизу, сверху. Передачи в стену сверху, снизу–прием. подача в стену–прием. прямой нападающий удар, прием. Прием подачи. Разновидности подач, передач, прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование в прыжке, с места, прием удара. Прием подачи. подача в стену–прием. Тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Передачи, в парах, через сетку. Игра по упрощенным правилам. Прямой нападающий удар. Индивидуальное блокирование в прыжке с места. Прием подачи в зону 3. Тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Прямой нападающий удар. подача избранным способом с 9 метров. Прием подачи. Прямой нападающий удар. Индивидуальное блокирование в прыжке с места.

Подготовка к выполнению тестовых нормативов ВФСК «ГТО»– 5 часов

Подтягивание с высокой перекладины (юноши)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа девушки

Поднимание туловища из положения лежа за 1 минуту

Тест на гибкость- наклон стоя

Общефизическая подготовка: физические упражнения на развития основных физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости). Подготовка к нормативам ГТО.

Гимнастика – 11 часов

Организующие команды и приемы: построения и перестроения на месте и в движении. Акробатические упражнения и комбинации: кувырок назад из стойки на лопатках в полу-шпагат, кувырок назад в упор стоя ноги врозь поворот вправо, влево «колесо», «мост» из различных положений, кувырок прыжком, длинный кувырок, стойки на голове равновесие «ласточка на правой, на левой, фронтальное равновесие.

Баскетбол – 10 часов

Разновидности ведение мяча (на месте, шагом, бегом змейкой, с задачей обойти стойки) эстафеты, игры с элементами ведения мяча. Разновидности ловли и передачи мяча (двумя руками от груди, передачи мяча одной рукой от плеча, передача мяча при встречном движении, передача мяча одной рукой снизу, сбоку, передача мяча с отскока от пола). Разновидности бросков (бросок мяча двумя руками от груди с места, одной рукой от головы в движении, штрафной бросок, бросок в кольцо с разных точек).

Лыжная подготовка – 10 часов

Передвижение на лыжах попеременный двухшажный ход (ПДХ), одновременно одношажный ход (ООХ), одновременный бесшажный ход (ОБХ). Передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг переход через два шага, прямой переход, переход с неоконченным отталкиванием палки). Прохождение 1,5км, 2км, 3км, с применением изученных лыжных ходов, подъем лесенкой, елочкой, спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов.

Плавание – 3 часа

Скольжение на груди с различным положением рук, с доской в руках. Погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой. Движения ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине. Погружения, выдохи в воду, всплывания «поплавок», «медуза», «звезда». Скольжение на груди с различным

положением рук. Игра «Морской бой». Игра «Волейбол по кругу». Прыжки с тумбочки вниз ногами. Спады. Кроль на груди – плавание 25 метров, кроль на спине – 10 - 25 метров. Игра «гонка мяча». Прыжки с тумбочки. Спады. Специальные плавательные упражнения на воде. Игра «Водолазы». Движения ног и рук при плавании способом кроль на спине. Прыжки в воду с тумбочки.

Бокс-35 часов

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5класс

№	Тема раздела	Всего часов	В том числе	
			уроки	уроки контрольного характера
1	Знания о физической культуре	2	2	-
2	Легкая атлетика	10	16	7
3	Футбол	3	6	-
4	Волейбол	10	16	-
5	Физкультурно-оздоровительная деятельность	4	4	-
6	Гимнастика с основами акробатики	13	10	1
7	Лыжная подготовка	10	16	6
8	Плавание	2	13	-
9	Баскетбол	10	14	4
10	Подготовка к выполнению тестовых нормативов ВФСК «ГТО»	6	2	6
11	Бокс	35	-	-
	Итого	105	85	20

6класс

№	Тема раздела	Всего часов	В том числе	
			уроки	уроки контрольного характера
1	Знание о физической культуре	6	3	-
2	Легкая атлетика	10	14	2
3	Футбол	3	4	1
4	Волейбол	10	15	3
5	Гимнастика	13	8	2
6	Лыжная подготовка	10	10	2
7	Плавание	2	8	3
8	Баскетбол	10	15	3
9	Подготовка к выполнению тестовых нормативов ВФСК «ГТО»	6	2	10
10	Бокс	35	-	-
	ИТОГО	105	80	25

7класс

№	Тема раздела	Всего часов	В том числе	
			уроки	уроки контрольного характера
1	Знание о физической культуре	3	2	1
2	Легкая атлетика	10	9	7
3	Футбол	3	7	-
4	Подготовка к выполнению тестовых нормативов ВФСК «ГТО»	6	5	1
5	Волейбол	10	13	4
6	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	3	-
7	Гимнастика	13	11	1
8	Лыжная подготовка	10	6	6
9	Плавание	2	14	-
10	Баскетбол	10	8	4
11	Бокс	35	-	-
	ИТОГО	105	81	24

8класс

№	Тема раздела	Всего часов	В том числе	
			уроки	уроки контрольного характера
1	Знания о физической культуре	4	5	-
2	Легкая атлетика	10	8	8
3	Футбол	5	7	2
4	Волейбол	10	10	5
5	Гимнастика с основами акробатики	11	10	4
6	Лыжная подготовка	10	5	5
7	Плавание	5	10	2
8	Баскетбол	11	12	3
9	Подготовка к выполнению тестовых нормативов ВФСК «ГТО»	4	0	9
10	Бокс	35	-	-
	ИТОГО	105	80	25

9класс

№	Тема раздела	Всего часов	В том числе	
			уроки	уроки контрольного характера
1	Знания о физической культуре	3	4	-
2	Легкая атлетика	11	8	8
3	Футбол	3	7	2
4	Волейбол	11	10	5
5	Гимнастика с основами акробатики	11	10	4
6	Лыжная подготовка	10	5	5
7	Плавание	3	10	2
8	Баскетбол	10	12	3
9	Подготовка к выполнению тестовых нормативов ВФСК «ГТО»	5	0	7
10	Бокс	35	-	-
	ИТОГО	102	80	22

Распределение на год 5 класс (105 часов)

№	Наименование разделов	Всего часов	В том числе на:	
			уроки	уроки контрольного характера
1	Знания о физической культуре	1	1	
2	Легкая атлетика	7	4	3
3	Футбол	3	3	
4	Прикладно-ориентировочные упражнения	1	1	
5	Волейбол	8	6	2
6	Прикладно-ориентировочные упражнения	1	1	
7	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	2	
8	Знания о физической культуре	1	1	
9	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	1	1	
10	Знания о физической культуре	1	1	
11	Гимнастика	2	2	
12	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	1	1	
13	Гимнастика	5	2	3
14	Физическое совершенствование	1	1	
15	Гимнастика	1	1	
16	Физическое совершенствование	1	1	
17	Гимнастика	2	2	
18	Баскетбол	4	4	
19	Лыжная подготовка	2	2	
20	Плавание	1	1	
21	Лыжная подготовка	2	2	
22	Плавание	1	1	
23	Лыжная подготовка	2	1	1

24	Плавание	1	1	
25	Лыжная подготовка	2	1	1
26	Плавание	1	1	
27	Лыжная подготовка	2	1	1
28	Плавание	1	1	
29	Лыжная подготовка	2	1	1
30	Плавание	1	1	
31	Лыжная подготовка	2	1	1
32	Плавание	1	1	
33	Лыжная подготовка	2		2
34	Плавание	1	1	
35	Баскетбол	2	2	
36	Плавание	1	1	
37	Баскетбол	2	2	
38	Плавание	1	1	
39	Баскетбол	2	1	1
40	Плавание	1	1	
41	Волейбол	3	3	
42	Волейбол	3	3	
43	Прикладно-ориентированная подготовка	1		1
44	Волейбол	2	1	1
45	Прикладно-ориентированная подготовка	1		1
46	Волейбол	3	1	2
47	Прикладно-ориентированная подготовка	1		1
48	Легкая атлетика	9	5	4
49	Футбол	3	3	
50	Бокс	35		
ВСЕГО		105	85	20

**Распределение часов на год 6 класс
(105 часов)**

№	Наименование разделов	Всего часов	В том числе на:	
			уроки	уроки контрольного характера
1	Знания о физической культуре	1	1	
2	Легкая атлетика	8	7	1
3	Подготовка к выполнению тестовых нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	3	1	2
4	Футбол	5	4	1
5	Баскетбол	8	7	1
6	Знания о физической культуре	1	1	
7	Баскетбол	2	2	
8	Гимнастика	10	8	2
9	Волейбол	10	10	
10	Знания о физической культуре	1	1	
11	Плавание	1	1	

12	Лыжная подготовка	2	2	
13	Плавание	1	1	
14	Лыжная подготовка	2	2	
15	Плавание	1		1
16	Лыжная подготовка	2	1	1
17	Плавание	1	1	
18	Лыжная подготовка	2	2	
19	Плавание	1	1	
20	Лыжная подготовка	2	1	1
21	Плавание	1	1	
22	Лыжная подготовка	2	2	
23	Плавание	1		1
24	Подготовка к выполнению тестовых нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	3	1	2
25	Волейбол	2		2
26	Плавание	1	1	
27	Волейбол	2	2	
28	Плавание	1	1	
29	Волейбол	2	1	1
30	Плавание	1	1	
31	Волейбол	2	2	
32	Плавание	1	1	
33	Подготовка к выполнению тестовых нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	2		2
34	Баскетбол	8	6	2
35	Легкая атлетика	8	7	1
36	Подготовка к выполнению тестовых нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	4		4
37	Бокс			
ВСЕГО		105	80	25

**Распределение часов на год 7 класс
(105 часов)**

№	Наименование разделов	Всего часов	В том числе на:	
			уроки	уроки контрольного характера
1	Знания о физической культуре	1	1	
2	Легкая атлетика	7	4	3
3	Футбол	3	3	
4	Прикладно-ориентировочные упражнения	1	1	
5	Волейбол	8	6	2
6	Прикладно-ориентировочные упражнения	1	1	

7	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	2	
8	Знания о физической культуре	1	1	
9	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	1	1	
10	Знания о физической культуре	1	1	
11	Гимнастика	2	2	
12	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	1	1	
13	Гимнастика	5	3	2
14	Физическое совершенствование	1	1	
15	Гимнастика	1	1	
16	Физическое совершенствование	1	1	
17	Гимнастика	2	2	
18	Баскетбол	4	4	
19	Лыжная подготовка	2	2	
20	Плавание	1	1	
21	Лыжная подготовка	2	2	
22	Плавание	1	1	
23	Лыжная подготовка	2	1	1
24	Плавание	1	1	
25	Лыжная подготовка	2	1	1
26	Плавание	1	1	
27	Лыжная подготовка	2	1	1
28	Плавание	1	1	
29	Лыжная подготовка	2	1	1
30	Плавание	1	1	
31	Лыжная подготовка	2	1	1
32	Плавание	1	1	
33	Лыжная подготовка	2		2
34	Плавание	1	1	
35	Баскетбол	2	2	
36	Плавание	1	1	
37	Баскетбол	2	2	
38	Плавание	1	1	
39	Баскетбол	2	1	1
40	Плавание	1	1	
41	Баскетбол	6	5	1
42	Волейбол	3	3	
43	Прикладно-ориентированная подготовка	1		1
44	Волейбол	2	1	1
45	Прикладно-ориентированная подготовка	1		1
46	Волейбол	3	2	1
47	Прикладно-ориентированная подготовка	1	1	
48	Легкая атлетика	9	5	4
49	Футбол	3	3	
50	Бокс	35		
ВСЕГО		105	81	24

Распределение часов 8 класс (105 часов)

№	Наименование разделов	Всего часов	В том числе на:	
			уроки	уроки контрольного характера
1	Знание о физической культуре	1	1	
2	Легкая атлетика	7	3	4
3	Футбол	3	3	
4	Знание о физической культуре	1	1	
5	Волейбол	9	7	2
6	Знание физической культуре	1	1	
7	Сдача нормативов ГТО	3	3	
8	Знание о физической культуре	1	1	
9	Гимнастика с элементами акробатики	14	11	3
10	Баскетбол	6	6	
11	Лыжная подготовка	2	2	
12	Плавание	1	1	
13	Лыжная подготовка	2	2	
14	Плавание	1	1	
15	Лыжная подготовка	2	1	1
16	Плавание	1	1	
17	Лыжная подготовка	2	1	1
18	Плавание	1	1	
19	Лыжная подготовка	2	1	1
20	Плавание	1	1	
21	Баскетбол	2	2	
22	Плавание	1	1	
23	Баскетбол	2	2	
24	Плавание	1	1	
25	Баскетбол	2	2	
26	Плавание	1	1	
27	Баскетбол	2	2	1
28	Плавание	1	1	
29	Баскетбол	1	1	
30	Плавание	1	1	
31	Волейбол	2	2	
32	Плавание	1	1	
33	Волейбол	2	2	
34	Плавание	1	1	
35	Волейбол	2	1	1
36	Выполнение норм ГТО	4	3	1
37	Знание о физической культуре	1	1	
38	Легкая атлетика	9	4	5
39	Футбол	6	1	5
40	Выполнение нормативов ГТО	2	2	
41	Бокс	35		
ВСЕГО		105	80	25

Распределение часов на год 9 класс (102 часа)

№	Наименование разделов	Всего часов	В том числе на:	
			уроки	уроки контрольного характера
1	Знание о физической культуре	1	1	
2	Легкая атлетика	7	3	4
3	Футбол	3	3	
4	Знание о физической культуре	1	1	
5	Волейбол	9	7	2
6	Знание о физической культуре	1	1	
7	Подготовка к выполнению нормативов ГТО	3	3	
8	Гимнастика с элементами акробатики	13	10	3
9	Баскетбол	6	6	
10	Лыжная подготовка	2	2	
11	Плавание	1	1	
12	Лыжная подготовка	2	2	
13	Плавание	1	1	
14	Лыжная подготовка	2	2	
15	Плавание	1	1	
16	Лыжная подготовка	2	2	
17	Плавание	1	1	
18	Лыжная подготовка	2	2	
19	Плавание	1	1	
20	Баскетбол	2	2	
21	Плавание	1	1	
22	Баскетбол	2	2	
23	Плавание	1	1	
24	Баскетбол	2	2	
25	Плавание	1	1	
26	Баскетбол	2	1	1
27	Плавание	1	1	
28	Баскетбол	1	1	
29	Плавание	1	1	
30	Волейбол	2	2	
31	Плавание	1	1	
32	Волейбол	2	2	
33	Плавание	1	1	
34	Волейбол	2	1	1
35	Подготовка к выполнению нормативов ГТО	4	3	1
36	Знание о физической культуре	1	1	
37	Легкая атлетика	9	4	5
38	Футбол	7	2	5
39	Бокс	35		
ВСЕГО		102	80	22

