

Приказ № 227

Рекомендовано
педагогическим советом
Протокол № 1
от «30» августа 2019 г.

Обсуждено и рассмотрено на
методическом объединении
учителей географии, биологии,
химии, физической культуры,
ОБЖ, ИЗО, музыки
Протокол № 1
от «30» августа 2019 г.

**Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура» для 5-9 классов
Базовый уровень**

Составители:
учителя физической культуры
МБОУ «Гимназия №73»
Адамова Наталья Анатольевна
Ломакина Людмила Николаевна
Шмыгов Игорь Геннадьевич

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 5-9 классов соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту основного общего образования (ФГОС ООО), утверждённого Приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. N 1897 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования" с изменениями и дополнениями от: 31 декабря 2015 г.

Программа разработана на основе примерной программы для основного общего образования по физической культуре и авторской программы М.Я. Виленский, В.И. Лях «Физическая культура. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы для общеобразовательных организаций.- М.: Просвещение, 2019 г.

Рабочая программа обеспечена учебниками, учебными пособиями, включенными в федеральный перечень учебников, рекомендованных Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях:

- М.Я. Виленский. Физическая культура: 5-7 классы: учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень/-4-е издание - М.: Просвещение, 2015.-239 с.: ил.
- В.И. Лях. Физическая культура: 8-9 классы: учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень/-6-е издание - М.: Просвещение, 2018.-256 с.: ил.

Программа предмета физическая культура для обучающихся 5-9 классов рассчитана на 2 года обучения по 2 часа в неделю:

5 класс – 68 часов;

6 класс – 68 часов;

7 класс – 68 часов;

8 класс – 68 часов;

9 класс – 68 часов.

Количество контрольных работ (тестов):

5 класс - 5,

6 класс – 5,

7 класс – 5,

8 класс – 5,

9 класс – 5.

Количество контрольных работ двигательных навыков:

5 класс - 11,

6 класс – 11,

7 класс – 11,

8 класс – 11,

9 класс – 11.

Раздел 1. Планируемые результаты изучения учебного предмета «физическая культура»

Личностные результаты отражают:

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 личностного 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;

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:
 - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину;
 - в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
 - в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) ; опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
 - в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);
 - в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Личностные результаты освоения функциональной грамотности:

- формулирует и объясняет собственную позицию в конкретных ситуациях общественной жизни на основе полученных знаний с позиции норм морали и общечеловеческих ценностей, прав и обязанностей гражданина.

Метапредметные результаты отражают:

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.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

• *В области нравственной культуры:*

• бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

• проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

• ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

• добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

• приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

• закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

• знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

• понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

• восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

• владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

• владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

• владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

• владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

• владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

• владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Метапредметные результаты освоения функциональной грамотности:

- находит и извлекает информацию в различном контексте;
- объясняет и описывает явления на основе полученной информации;
- анализирует и интегрирует полученную информацию;
- формулирует проблему, интерпретирует и оценивает её;
- делает выводы, строит прогнозы, предлагает пути решения.

Предметные результаты отражают:

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).

Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

» способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

о способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жёстами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Выпускник на базовом уровне научится:	Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:
<ul style="list-style-type: none"> • рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе; 	<ul style="list-style-type: none"> • характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения;

<ul style="list-style-type: none"> ● 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 	<p>объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 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
--	--

<p>профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. 	<p>дистанцию вольным стилем.</p>
---	----------------------------------

Раздел 2. Содержание учебного предмета

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

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

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

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

Физическая культура человека

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

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

проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка.

Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).

Физическая культура. 5 класс

Тема 1. Физическая культура как область знаний (5 ч).

(История и современное развитие физической культуры, современное представление о физической культуре (основные понятия), физическая культура человека).

- Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения.

- Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

- Режим дня и его основное содержание. Здоровье и здоровый образ жизни.

- Требования безопасности и помощь, самопомощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

- Закаливание организма. Гигиенические требования. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья.

- Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Тема 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности (4ч)

(Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой, оценка эффективности занятий физической культурой).

- Самонаблюдение и самоконтроль.

- Оценка эффективности занятий физической культурой.

- Организация досуга средствами физической культуры.

- Росто-весовые показатели. Правильная, неправильная осанка. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.

Тема 3. Физическое совершенствование (59 ч.)

(Физкультурно-оздоровительная, спортивно-оздоровительная, прикладная - ориентированная деятельность).

3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 ч.)

- Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.

3.2 Лёгкая атлетика (12ч)

Соблюдение правил т/т при выполнении л/атлетических упражнений. Знания о физической культуре влияние л/а упр. на укрепление здоровья; название разучиваемых упражнений.; правила соревнований в беге, прыжках, метаниях. Беговые упражнения. высокий старт от 10-15 м; бег с ускорением с высокого старта от 30-60 м; скоростной бег до 40 м; бег на результат 30, 60 м, эстафеты; старты из различных и. п.; варианты челночного бега; равномерный бег до 10-12 мин; кросс на местности 1 км. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Подготовка и выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)).

Метание: метание в горизонтальную и вертикальную цель; метание мяча с места на дальность; на дальность отскока; бросок набивного мяча, метание в цель и на дальность разных снарядов из различных и. п.

Прыжковые упражнения, прыжки в длину с 7-9 шагов разбега; прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега, многоскоки; прыжки через препятствия; преодоление препятствия, используя прикладно-ориентированные способы передвижения; метание в цель и на дальность.

3.3 Гимнастика с основами акробатики (12ч.)

Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по 2, по 4 в колонну по 1 разведением и слиянием. Знания о физической культуре. История гимнастики, имена выдающиеся отечественные спортсмены;

Акробатические упражнения: кувырок назад, вперёд; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; составление акробатической комбинации. ОРУ с малыми мячами, гимнастическими палками; с обручами, в парах; упражнения прикладного характера: лазание по канату, гимнастической лестнице; подтягивания; упражнения с гантелями, набивными мячами, на гимнастической стенке, гимнастическая полоса препятствий. Страховка. Самостраховка. Опорные прыжки. вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Упражнения в равновесии. Упражнения в висах, упорах. вис завесом; вис на согнутых руках, согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись; подтягивание в вися; поднимание ног в вися, согнувшись, прогнувшись, поднимание прямых ног (мальчики), смешанные вис(девочки). Современные фитнес программы.

3.4 Лыжная подготовка (10ч).

Знания о физической культуры: виды лыжного спорта, требования к одежде, обуви занимающихся; оказание помощи при обморожениях и травмах.

Освоение лыжных ходов: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы; торможение «плугом»; подъём «полуёлочкой»; повороты переступанием; спуски, прохождение дистанции 3 км, в зависимости от рельефа местности и состояния лыжни.

3.5 Спортивные игры (22ч.)

3.5.1 Баскетбол (9 ч). Передача мяча: ловля и передача двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге), ведение мяча: ведение в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления и скорости; правой, левой рукой без сопротивления защитника, броски в кольцо: броски одной и двумя с места и в движении (после ведения, ловли) без сопротивления», действия нападающего против нескольких защитников, стойки игрока; перемещения; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом, вырывание, выбивание мяча.

Технико-тактические действия в защите и нападении: тактика свободного нападения; позиционное нападение(5:0) без изменений позиций игрока; нападение быстрым прорывом (1:0); взаимодействие двух игроков «Отдай мяча и выйди». Учебно-тренировочные игры. Судейство.

3.5.2 Футбол (4 ч). Технико-тактические действия в защите и нападении: тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменений позиций игрока; нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, с атакой и без атаки на ворота. Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Остановки мяча. Судейство.

Учебно-тренировочные игры. Передачи мяча без сопротивления, удары по воротам. стойки, перемещения в стойке, ведение по прямой с изменением направления и скорости без сопротивления, правой, левой ногой; удары по воротам на точность(меткость) попаданий мячом в цель; комбинации из освоенных элементов ведения, приёма, остановок, ударов.

3.5.3 Волейбол (9 ч.) Терминология, правила избранной спортивной игры, правила т/б при занятиях спортивными играми. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. Стойки игрока, перемещения в стойке. Передачи сверху двумя на месте и после перемещения вперёд; передачи мяча над собой; то же через сетку. Передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром, позиционное нападение, эстафеты, круговая тренировка. Технико-тактические действия в защите и нападении. Учебно-тренировочные игры. Судейство.

3.6 Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (2 ч). Прикладно-ориентированные упражнения. Метание малого мяча по движущейся мишени. Полосы препятствий. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).

Подготовка к выполнению тестов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Физическая культура 6 класс

Тема 1. Знания о физической культуре (5 ч.)

История физической культуры (1).

Характеристика видов спорта, входящих в программу ОИ.

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

Физическая культура человека (3ч)

Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом, гигиенические требования.

Здоровье и здоровый образ жизни. Проведение банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Коррекция осанки и телосложения. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Контроль и самоконтроль, наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)(1)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по

развитию физических качеств. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Тема 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности (4 ч.)

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, физкультурминутки, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Проведение самостоятельных занятий по 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. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Тема 3. Физическое совершенствование (59 ч.)

Тема 3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность(1ч)

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

Тема 3.2 Лёгкая атлетика (12 ч.)

На освоение техникой спринтерского бега.

- высокий старт от 15-30 м; бег с ускорением от 30-50 м; скоростной бег до 50 м; бег на результат 60 м.

На овладение техникой длительного бега, на развитие выносливости.

- равномерный бег до 15 мин; бег на 1200м; круговая тренировка.

На овладение техникой прыжка в длину и техники прыжка в высоту.

- прыжки в длину с 7-9 шагов разбега; прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.

На развитие скоростно- силовых способностей.

- всевозможные прыжки, многоскоки; метание в цель и на дальность разных снарядов из различных и. п.; толчки мячей до 3 кг.

На овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6м; в горизонтальную и вертикальную цель (1*1 м.) с 6-8 м; с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние; бросок набивного мяча из различных и. п.

На развитие скоростных и координационных способностей.

- эстафеты; старты из различных и. п; варианты челночного бега; прыжки через препятствия; на точность приземления и в зоны; метание различных снарядов.

На знания о физической культуре

- влияние л/а упр. на укрепление здоровья; название разучиваемых упражнений.; правила соревнований в беге, прыжках, метаниях.

Специальная физическая подготовка. Общефизическая подготовка.

Национальные виды спорта: Лапта, технико-тактические действия и правила.

Тема 3.3 Спортивные игры (22 ч.)

Тема 3.3.1 Баскетбол (9 ч.)

На овладение техникой перемещений, остановок, поворотов и стоек.

- стойки игрока; перемещения; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом.

На освоение ловли и передач мяча.

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

На освоение техники ведения мяча.

- ведение в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления и скорости; правой, левой рукой без сопротивления защитника.

На овладение техникой бросков мяча.

- броски одной и двумя с места и в движении (после ведения, ловли) без сопротивления» мах расстояние до корзины 3,60м.

На освоение индивидуальной техники защиты.

- вырывание, выбивание мяча.

На освоение тактики игры.

техничко-тактические действия и приемы, тактика свободного нападения; позиционное нападение(5:0) без изменений позиций игрока; нападение быстрым прорывом (1:0); взаимодействие двух игроков «Отдай мяча и выйди».

На овладение и комплексное развитие психомоторных способностей.

- игра по упрощённым правилам мини-баскетбола», игровые задания 2:1,3:1,3:2,3:3.

Специальная физическая подготовка. Общефизическая подготовка.

Тема 3.3.2 Волейбол (9 ч.)

На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек.

- стойки игрока, перемещения в стойке.

На освоение техники приёма и передач мяча.

- передачи сверху двумя на месте и после перемещения вперёд; передачи мяча над собой; то же через сетку.

На освоение техники нижней прямой подачи.

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

На освоение техники прямого нападающего удара.

- прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.

На освоение тактики игры.

Техничко-тактические действия, тактика свободного нападения, позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

На развитие выносливости.

- эстафеты, круговая тренировка, двухсторонние игры от 12-20 мин.

Ориентирование в пространстве.

- жонглирование, упр. на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

Специальная физическая подготовка. Общефизическая подготовка.

На знания о физической культуре.

- терминология избранной спортивной игры, правила и организация избранной игры; правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

Тема 3.3.3 Футбол (4 ч.)

На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек.

- стойки игрока, перемещения в стойке.

На освоение ударов по мячу и остановок мяча.

- ведение по прямой с изменением направления и скорости без сопротивления, правой, левой ногой

На освоение передач мяча

- передачи мяча без сопротивления

На овладение техникой ударов по воротам

- удары по воротам на точность (меткость) попаданий мячом в цель.

На развитие скоростных и координационных способностей.

- комбинации из освоенных элементов ведения, приёма, остановок, ударов, перемещений

На освоение тактики игры.

Технико-тактические действия и приемы, тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменений позиций игрока; нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3 с атакой и без атаки на ворота

На овладение и комплексное развитие психомоторных способностей.

- игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров, игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Специальная физическая подготовка. Общефизическая подготовка.

Тема 3.4 Гимнастика с элементами акробатики (12 ч.)

На освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.

- два кувырка вперёд слитно, «мост» из положения стоя.

На освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.

- вис завесом; вис на согнутых руках, согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание ног в висе.

На развитие силовых способностей, силовой выносливости.

- лазание по канату, шесту, гимнастической лестнице; подтягивания; упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

На освоение строевых упражнений.

- строевой шаг, размыкание и смыкание на месте

На освоение ОРУ с предметами и без предметов.

- ОРУ с малыми мячами, гимнастическими палками; сочетание движений положения рук и ног, туловища, выполняемые на месте и в движении, на гимнастической скамейке, с гимнастическими палками, с обручами, в парах, набивными мячами, гантелями.

На освоение и совершенствование висов и упоров.

- согнувшись, прогнувшись, поднимание прямых ног (мальчики), смешанные висы (девочки), подтягивания.

На освоение опорных прыжков.

- прыжки ноги врозь

На развитие координационных способностей.

- упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, гимнастическом козле, акробатические упражнения, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики)

На развитие гибкости.

- ОРУ с повышенной амплитудой в плечевых суставах, локтевых, коленных, позвоночника, упражнения с партнёром.

На знания о физической культуре.

- значение физических упражнений для сохранения правильной осанки, страховка и помощь во время занятий.

На овладения организаторскими способностями.

- демонстрация упр., составление простейших комбинационных упр.

Самостоятельные занятия.

- правила самоконтроля, способы регулирования физ. нагрузки.

Специальная физическая подготовка. Общефизическая подготовка.

Тема 3.5 Лыжная подготовка (10 ч.)

На освоение техники лыжных ходов.

- одновременный бесшажный и бесшажный ходы; торможение «плугом»; подъём «полуёлочкой»; повороты махом, переступанием; прохождение дистанции 3 км. передвижение на лыжах разными способами. Спуски, повороты, торможение «плугом»; подъём «полуёлочкой»;

передвижения на лыжах различными способами, демонстрируя технику последовательного чередования в процессе прохождения тренировочных дистанций.

На знания о физической культуре.

- виды лыжного спорта, требования к одежде, обуви занимающихся; оказание помощи при обморожениях и травмах.

Тема 3.6 Прикладно-ориентированная подготовка (2 ч.)

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Кросс по пересеченной местности. Общефизическая подготовка.

Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.

Физическая культура. 7 класс

Тема 1. Знания о физической культуре (5 ч.)

История физической культуры (1).

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу ОИ.

Физическая культура человека (3ч)

Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом, гигиенические требования. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Контроль и самоконтроль, наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)(1ч)

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».

Тема 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности (4 ч.)

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой(3)

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, физкультурминуток, 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).

Тема 3. Физическое совершенствование (59 ч.)

Тема 3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 ч.)

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

Тема 3.2 Лёгкая атлетика (12 ч.)

На освоение техники спринтерского бега.

- высокий старт от 30-40 м; бег с ускорением от 40-60 м; скоростной бег до 60 м; бег на результат 60 м.

На овладение техникой длительного бега, на развитие выносливости.

- равномерный бег до 15 мин; бег на 1500м; круговая тренировка.

На овладение техникой прыжка в длину и техники прыжка в высоту.

- прыжки в длину с 9-11 шагов разбега; прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.

На развитие скоростно- силовых способностей.

- всевозможные прыжки, многоскоки; метание в цель и на дальность разных снарядов из различных и. п.; толчки мячей до 3 кг.

На овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6м; в горизонтальную и вертикальную цель (1*1 м.) с 6-8 м; с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние; бросок набивного мяча из различных и. п.

На развитие скоростных и координационных способностей.

- эстафеты; старты из различных и. п; варианты челночного бега; прыжки через препятствия; на точность приземления и в зоны; метание различных снарядов.

На знания о физической культуре

- влияние л/а упр. на укрепление здоровья; название разучиваемых упражнений.; правила соревнований в беге, прыжках, метаниях.

Национальные виды спорта Лапта: технико-тактические действия и правила.

Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, ловкости).

Тема 3.3 Спортивные игры (22 ч.)

Тема 3.3.1 Баскетбол (9 ч.)

На овладение техникой перемещений, остановок, поворотов и стоек.

- стойки игрока; перемещения; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом.

На освоение ловли и передач мяча.

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

На освоение техники ведения мяча.

- ведение в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления и скорости; правой, левой рукой без сопротивления защитника.

На овладение техникой бросков мяча.

- броски одной и двумя с места и в движении (после ведения, ловли) без сопротивления» мах расстояние до корзины 4,80 м.

На освоение индивидуальной техники защиты.

- вырывание, выбивание и перехват мяча.

На освоение тактики игры.

- технико-тактические действия, тактика свободного нападения; позиционное нападение(5:0) без изменений позиций игрока; нападение быстрым прорывом (1:0); взаимодействие двух игроков «Отдай мяча и выйди»,.

На овладение и комплексное развитие психомоторных способностей.

- игра по упрощённым правилам мини-баскетбола», игровые задания 2:1,3:1,3:2,3:3.

Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств.

Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты, выносливости, координации, ловкости).

Тема 3.3.2 Волейбол (9 ч.)

На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек.

- стойки игрока, перемещения в стойке.

На освоение техники приёма и передач мяча.

- передачи сверху двумя на месте и после перемещения вперёд; передачи мяча над собой; то же через сетку.

На освоение техники нижней прямой подачи.

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

На освоение техники прямого нападающего удара.

- прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.

На освоение тактики игры.

- технико-тактические действия, тактика свободного нападения, позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

На развитие выносливости.

- эстафеты, круговая тренировка, двухсторонние игры от 12-20 мин.

Ориентирование в пространстве.

- жонглирование, упр. на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

На знания о физической культуре.

- терминология избранной спортивной игры, правила и организация избранной игры; правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств.

Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты, выносливости, координации, ловкости).

Тема 3.3.3 Футбол (4 ч.)

На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек.

- стойки игрока, перемещения в стойке.

На освоение ударов по мячу и остановок мяча

- ведение по прямой с изменением направления и скорости без сопротивления, правой, левой ногой

На освоение передач мяча

- передачи мяча без сопротивления

На овладение техникой ударов по воротам

- удары по воротам на точность(меткость) попаданий мячом в цель.

На развитие скоростных и координационных способностей.

- комбинации из освоенных элементов ведения, приёма, остановок, ударов, перемещений

На освоение тактики игры.

- технико-тактические действия, тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменений позиций игрока; нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3 с атакой и без атаки на ворота

На овладение и комплексное развитие психомоторных способностей.

- игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров, игровые задания 2:1,3:1,3:2,3:3.

Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств.

Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, координации, ловкости).

Тема 3.4 Гимнастика с элементами акробатики (12 ч.)

Организирующие команды и приемы.

На освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.

- кувырок вперед в стойку на лопатках (М), кувырок вперед в полушпагат (Д)

На освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.

- вис завесом; вис на согнутых руках, согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись; подтягивание в вися; поднимание ног в вися. Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

На развитие силовых способностей, силовой выносливости.

- лазание по канату, шесту, гимнастической лестнице; подтягивания; упражнения с гантелями, набивными мячами.

На освоение строевых упражнений.

- выполнение команд «Пол-оборота направо», «Полшага», «Полный шаг».

На освоение ОРУ с предметами и без предметов.

- ОРУ с малыми мячами, гимнастическими палками; сочетание движений положения рук и ног, туловища, выполняемые на месте и в движении, на гимнастической скамейке, с гимнастическими палками, с обручами, в парах, набивными мячами, гантелями.

На освоение и совершенствование висов и упоров.

- согнувшись, прогнувшись, поднимание прямых ног (мальчики), смешанные висы (девочки), подтягивания.

На освоение опорных прыжков.

- прыжок согнув ноги (М), прыжок ноги врозь (Д).

На развитие координационных способностей.

- упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, гимнастическом козле, акробатические упражнения, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики)

На развитие гибкости.

- ОРУ с повышенной амплитудой в плечевых суставах, локтевых, коленных, позвоночника, упражнения с партнёром.

На знания о физической культуре.

- значение физических упражнений для сохранения правильной осанки, страховка и помощь во время занятий.

На овладения организаторскими способностями.

- демонстрация упр., составление простейших комбинационных упр.

Самостоятельные занятия.

- правила самоконтроля, способы регулирования физ. нагрузки.

Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).

3.5 Лыжная подготовка (10 ч.)

передвижения на лыжах разными способами: попеременным двухшажным, одновременным двухшажным, одновременного одношажным; чередование в процессе прохождения тренировочных дистанций в зависимости от состояния лыжни;

подъемы, повороты, торможения, спуски и торможения на лыжах с пологого склона

На освоение техники лыжных ходов.

- одновременный одношажный; подъемы, повороты, торможения, спуски и торможения на лыжах с пологого склона

подъем в гору скользящим шагом; поворот на месте махом; прохождение дистанции 4 км.

На знания о физической культуре.

- виды лыжного спорта, требования к одежде, обуви занимающихся; оказание помощи при обморожениях и травмах.

Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты, выносливости).

Тема 3.6 Прикладно-ориентированная подготовка (2 ч.)

- прикладно-ориентированные упражнения. Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка.

Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.

Физическая культура. 8 класс

Тема 1. Знания о физической культуре (4 ч.)

История физической культуры (1 ч.)

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу ОИ.

Физическая культура человека (2 ч.)

Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом, гигиенические требования. Коррекция осанки и телосложения. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Здоровье и здоровый образ жизни. Контроль и самоконтроль, наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.

Современное представление о физической культуре (основные понятия) (1ч.)

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».

Тема 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности (3 ч.)

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

Тема 3. Физическое совершенствование (61 ч.)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 ч.)

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Тема 3.1 Лёгкая атлетика (12 ч.)

На освоение техникой спринтерского бега.

- низкий старт до 30 м; бег с ускорением от 70-80 м; скоростной бег до 70 м; бег на результат 60 м.

На овладение техникой длительного бега, на развитие выносливости.

- равномерный бег до 15 мин; бег на 2000м; круговая тренировка.

На овладение техникой прыжка в длину и техники прыжка в высоту.

- прыжки в длину с 11-13 шагов разбега; прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.

На развитие скоростно- силовых способностей.

- всевозможные прыжки, многоскоки; метание в цель и на дальность разных снарядов из различных и. п.; толчки мячей до 3 кг.

На овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6м; в горизонтальную и вертикальную цель (1*1 м.) с 6-8 м; с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние; бросок набивного мяча из различных и. п.

На развитие скоростных и координационных способностей.

- эстафеты; старты из различных и. п; варианты челночного бега; прыжки через препятствия; на точность приземления и в зоны; метание различных снарядов.

На знания о физической культуре

- влияние л/а упр. на укрепление здоровья; название разучиваемых упражнений.; правила соревнований в беге, прыжках, метаниях.

Тема 3.2 Спортивные игры (22 ч.)

Тема 3.2.1 Баскетбол (9 ч.)

На овладение техникой перемещений, остановок, поворотов и стоек.

- дальнейшее закрепление техники перемещения; остановок; поворотов.

На освоение ловли и передач мяча.

- дальнейшее закрепление техники ловли и передач.

На освоение техники ведения мяча.

- дальнейшее закрепление техники ведения мяча.

На овладение техникой бросков мяча.

- дальнейшее закрепление техники бросков мяча

- броски одной и двумя руками в прыжке.

На освоение индивидуальной техники защиты.

- дальнейшее закрепление техники вырывания, выбивания и перехвата мяча.

На освоение тактики игры.

- технико-тактические действия и приемы

- основные технические действия и приемы, дальнейшее закрепление тактики игры; позиционное нападение и личная защита; нападение быстрым прорывом (3:2); взаимодействие двух (трех) в нападении и защите.

На овладение и комплексное развитие психомоторных способностей.

- игра по упрощённым правилам баскетбола, совершенствование психомоторных способностей.

Тема 3.2.2 Волейбол (9 ч.)

На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек.

- совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов, стоек.

На освоение техники приёма и передач мяча.

- передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.

На освоение техники нижней прямой подачи.

- прием мяча отраженного сеткой, нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

На освоение техники прямого нападающего удара.

- прямой нападающий удар при встречных передачах.

На освоение тактики игры.

- технико-тактические действия и приемы

- совершенствование тактики освоенных игровых действий, игра в защите.

- основные технические действия и приемы

На развитие выносливости.

- эстафеты, круговая тренировка, двухсторонние игры от 12-20 мин.

Ориентирование в пространстве.

- жонглирование, упр. на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

На знания о физической культуре.

- терминология избранной спортивной игры, правила и организация избранной игры; правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

Тема 3.2.3 Футбол (4 ч.)

На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек.

- совершенствование техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек.

На освоение ударов по мячу и остановок мяча

- закрепление ударов по мячу и остановок мяча

На освоение передач мяча

- передачи мяча без сопротивления

На овладение техникой ударов по воротам

- совершенствование техникой ударов по воротам.

На развитие скоростных и координационных способностей.

- комбинации из освоенных элементов ведения, приёма, остановок, ударов, перемещений

На освоение тактики игры.

- технико-тактические действия и приемы

- совершенствование тактики игры.

-основные технические действия и приемы

На овладение и комплексное развитие психомоторных способностей.

- дальнейшее развитие психомоторных способностей.

Тема 3.3 Гимнастика с элементами акробатики (10 ч.)

На освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.

- кувырок назад в упор стоя ноги врозь (М), мост и поворот в упор стоя на одном колене (Д).

На освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.

- подъем переворотом в упор махом и силой (М), виз прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю (Д).

На развитие силовых способностей, силовой выносливости.

- лазание по канату, шесту, гимнастической лестнице; подтягивания; упражнения с гантелями, набивными мячами.

На освоение строевых упражнений.

- команда «Прямо», повороты в движении направо, налево.

На освоение ОРУ с предметами и без предметов.

- ОРУ с малыми мячами, гимнастическими палками; сочетание движений положения рук и ног, туловища, выполняемые на месте и в движении, на гимнастической скамейке, с гимнастическими палками, с обручами, в парах, набивными мячами, гантелями.

На освоение и совершенствование висов и упоров.

- согнувшись, прогнувшись, поднимание прямых ног (мальчики), смешанные висы (девочки), подтягивания.

На освоение опорных прыжков.

- прыжок согнув ноги (М), прыжок боком с поворотом на 90 градусов (Д).

На развитие координационных способностей.

- совершенствование координационных способностей.

На развитие гибкости.

- совершенствование двигательных способностей. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки)

На знания о физической культуре.

- значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей, обеспечение техники безопасности.

На овладения организаторскими способностями.

- демонстрация упр., составление простейших комбинационных упр.

Самостоятельные занятия.

- правила самоконтроля, способы регулирования физ. нагрузки.

Тема 3.4 Лыжная подготовка (10 ч.)

На освоение техники лыжных ходов.

- одновременный одношажный, коньковый ход; торможение и поворот «плугом», спуски и торможения на лыжах с пологого склона; прохождение дистанции 4,5 км. Передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций

На знания о физической культуре.

- виды лыжного спорта, требования к одежде, обуви занимающихся; оказание помощи при обморожениях и травмах;
- прикладно-ориентированные упражнения;
- передвижение на лыжах разными способами.

Тема 3.5 Прикладно-ориентированная подготовка (6 ч.)

На освоение техники владения приёмами в единоборствах

- стойки, перемещения, приёмы самостраховки; захваты рук и туловища; приёмы борьбы лёжа и стоя.

На развитие координационных способностей.

- подвижные игры «Выталки из круга», «Бой петухов», и т. д.

На развитие силовых способностей и выносливости.

- силовые упражнения в парах.

На знания о физической культуре.

- виды единоборств; самостоятельная разминка перед поединком; правила соревнований; техника безопасности; гигиена борца.

На овладения организаторскими способностями.

- подготовка мест занятий; выполнение обязанностей командира; оказание помощи слабоуспевающим ученикам правила соревнований, дозировка упражнений, судейство

Самостоятельные занятия

- упражнения в парах, помощь и страховка; подвижные игры.

Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.

Физическая культура. 9 класс

Тема 1. Физическая культура как область знаний (4 ч.)

(История и современное развитие физической культуры, современное представление о физической культуре (основные понятия), физическая культура человека).

- Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.
- Спорт и спортивная подготовка
- Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. Здоровье и здоровый образ жизни.

- Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.

- Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Тема 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности (3 ч.)

(Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой, оценка эффективности занятий физической культурой).

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

- Самонаблюдение и самоконтроль.

- Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Тема 3. Физическое совершенствование (61 ч.)

(Физкультурно-оздоровительная, спортивно-оздоровительная, прикладная - ориентированная деятельность).

3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 ч.)

- Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

3.2 Лёгкая атлетика (12 ч.)

Соблюдение правил т/т при выполнении л/атлетических упражнений. Знания о физической культуре влияние л/а упр. на укрепление здоровья; название разучиваемых упражнений.; правила соревнований в беге, прыжках, метаниях. Беговые упражнения: низкий старт до 60 м; от 70-80 м;., ОФП. бег на результат 60 м, эстафеты; старты из различных и. п; варианты челночного бега; равномерный бег до 15 мин; кросс на местности до 10 мин. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Подготовка и выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с 11-13 шагов разбега; прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега, всевозможные прыжки, многоскоки;

Метание: метание в горизонтальную и вертикальную цель; метание мяча с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов; на дальность отскока; бросок набивного мяча. метание в цель и на дальность разных снарядов из различных и. п.; толчки мячей до 3 кг.

На развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты; старты из различных и. п; варианты челночного бега; прыжки через препятствия; на точность приземления и в зоны; метание различных снарядов; преодоление препятствий, используя прикладно-ориентированные способы передвижения

На знания о физической культуре: влияние л/а упражнений на укрепление здоровья; название разучиваемых упражнений.; правила соревнований в беге, прыжках, метаниях; разминка для выполнения л/а упражнений; представления о темпе, скорости, объёме л/а.

Самостоятельные занятия: упражнения, программы развития физических качеств; правила самоконтроля и гигиены

Овладение организаторскими умениями: измерение результатов, подача команд, демонстрация упражнений, проведение соревнований, подготовка мест занятий; помощь в судействе.

3.3 Спортивные игры (22 ч.)

3.3.1 Баскетбол (9 ч.)

На овладение техникой перемещений, остановок, поворотов и стоек: дальнейшее закрепление техники стоек, перемещений, остановок, поворотов.

На освоение ловли и передач мяча: ловля и передачи мяча на месте, в парах в стену за 30 сек.

На освоение техники ведения мяча: ведение мяча с изменением скорости, высоты отскока, «змейкой», контроль челночного бега с ведением.

На овладение техникой бросков мяча: техника бросков мяча одной и двумя в прыжке, штрафной.

На освоение индивидуальной техники защиты: техника вырывания, выбивания, перехвата мяча.

На освоение технико - тактических действий: позиционное нападение, личная защита; нападение быстрым прорывом; взаимодействие 2-х (3) игроков в нападении и защите (тройка малая, через «заслон», восьмёрка), игра по правилам баскетбола; судейство соревнований.

3.3.2 Волейбол (9 ч.)

Закрепление техники стоек, перемещений, остановок, поворотов.

На закрепление техники приёма и передач мяча: передачи у сетки и в прыжке через сетку; сверху стоя спиной к цели, в парах, тройках, приём мяча, отраженного сеткой, с подачи; тест передачи в парах.

На закрепление двигательных навыков: нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки; прямой нападающий удар при встречных передачах

На освоение технико-тактических действий: игра в нападении в зоне 3; игра в защите, в нападении.

Самостоятельные занятия: упражнения на совершенствование физических качеств, игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов; правила самоконтроля

На овладение организаторскими умениями: организация и проведение п/и, игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе соревнований.

3.3.3 Футбол (4 ч.)

Совершенствование техники стойки игрока, перемещения в стойке.

Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней часть подъёма; закрепление техники ударов и остановок мяча, игра головой, передачи, ведение мяча.

Технико-тактические действия: совершенствование тактики игры в защите, нападении; использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты, судейство соревнований.

3.4 Гимнастика с элементами акробатики. (10 ч.)

На освоение акробатических упражнений: мальчики – длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега; из упора присев силой стойка на голове и руках, девочки – кувырок назад, вперёд; равновесие на одной, выпад вперёд, составление акробатической комбинации.

На освоение строевых упражнений: переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроение из колонны по одному в колонны по 2 и 4 в движении, организующие команды и приёмы.

ОРУ с предметами и без предметов: ОРУ без предметов, с гантелями, эспандерами

На освоение опорных прыжков: мальчики – прыжок согнув ноги; девочки – прыжок боком.

На развитие координационных способностей: упражнения прикладного характера, упражнения в равновесии на гимнастическом бревне, лазание по канату, гимнастическая полоса препятствий.

На развитие гибкости: контроль наклона на гибкость, СФП.

На знания о физической культуре: значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей, страховка и помощь во время занятий. Современные фитнес программы.

На овладения организаторскими способностями: демонстрация упражнений, составление простейших комбинационных упражнений, правила соревнований, помощь и страховка, самостраховка; дозировка упражнений, судейство.

3.5 Лыжная подготовка (10 ч.)

На освоение техники лыжных ходов: попеременный четырёхшажный ход; переход с попеременных ходов на одновременные в зависимости от рельефа местности и состояния лыжни; преодоление контруклона; горнолыжная эстафета с преодоление препятствий; прохождение дистанции 5 км изученными способами в зависимости от рельефа местности и состояния лыжни.

На освоение техники спусков с пологого склона, подъёмов, поворотов махом, торможения «плугом».

На знания о физической культуре: правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий; применение лыжных мазей; виды лыжного спорта, требования к одежде, обуви занимающихся; оказание помощи при обморожениях и травмах.

3.6 Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (6 ч.)

Техника владения приёмами в единоборствах: стойки, перемещения, приёмы самостраховки; захваты рук и туловища; приёмы борьбы лёжа и стоя.

На развитие координационных, силовых способностей: подвижные игры «Вытлкни из круга», «Бой петухов», и т. д., силовые упражнения в парах, ОФП.

На знания о физической культуре: виды единоборств; самостоятельная разминка перед поединком; правила соревнований; техника безопасности; гигиена борца.

На овладения организаторскими способностями: подготовка мест занятий; выполнение обязанностей командира; оказание помощи слабоуспевающим ученикам правила соревнований, дозировка упражнений, судейство.

Самостоятельные занятия: упражнения в парах, помощь и страховка; подвижные игры.

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Раздел 3. Тематическое планирование учебного материала

№ темы	Название темы, раздела	Количество часов
	5 класс	68
1	Физическая культура как область знаний	5
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	4
3	Физическое совершенствование	59
	Физкультурно- оздоровительная деятельность	1
	Лёгкая атлетика	12
	Спортивные игры	22
	<i>Баскетбол</i>	9
	<i>Волейбол</i>	9
	<i>Футбол</i>	4
	Гимнастика с элементами акробатики	12
	Лыжная подготовка	10
	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	2
	6 класс	68
1	Физическая культура как область знаний	5
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	4
3	Физическое совершенствование	59
	Физкультурно- оздоровительная деятельность	1
	Лёгкая атлетика	12
	Спортивные игры	22
	<i>Баскетбол</i>	9
	<i>Волейбол</i>	9
	<i>Футбол</i>	4
	Гимнастика с элементами акробатики	12
	Лыжная подготовка	10
	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	2
	7 класс	68
1	Физическая культура как область знаний	5
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	4
3	Физическое совершенствование	59
	Физкультурно- оздоровительная деятельность	1
	Лёгкая атлетика	12
	Спортивные игры	22
	<i>Баскетбол</i>	9
	<i>Волейбол</i>	9
	<i>Футбол</i>	4
	Гимнастика с элементами акробатики	12
	Лыжная подготовка	10
	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	2

	8 класс	68
1	Физическая культура как область знаний	4
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	3
3	Физическое совершенствование	61
	Физкультурно- оздоровительная деятельность	1
	Лёгкая атлетика	12
	Спортивные игры	22
	<i>Баскетбол</i>	9
	<i>Волейбол</i>	9
	<i>Футбол</i>	4
	Гимнастика с элементами акробатики	10
	Лыжная подготовка	10
	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (элементы единоборства)	6
	9 класс	68
1	Физическая культура как область знаний	4
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	3
3	Физическое совершенствование	61
	Физкультурно- оздоровительная деятельность	1
	Лёгкая атлетика	12
	Спортивные игры	22
	<i>Баскетбол</i>	9
	<i>Волейбол</i>	9
	<i>Футбол</i>	4
	Гимнастика с элементами акробатики	10
	Лыжная подготовка	10
	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (элементы единоборства)	6
	Итого 5-9 класс	340