

**Муниципальное образование город Краснодар
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
средняя общеобразовательная школа №30
имени Героя Советского Союза
маршала Георгия Константиновича Жукова**

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
от 28.08 2019 протокол № 7
Председатель Т.А. Сысова Т.А. Сысова
подпись руководителя ОУ Ф.И.О.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

Уровень образования (класс) основное общее образование 5-9 классы

Количество часов: 612

Учитель: Кузубова О.М., Левченко В.В.

Программа разработана на основе: авторской программы Лях В.И. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная Линия учебников М.Я. Вилевский, В.И. Лях. 5-9 классы: учеб. Пособие для общеобразоват. организаций / В.И. Лях.- 7-е изд.- М.: Просвещение,2019-104

В соответствии с ФГОС основного общего образования

1. Результаты освоения курса «Физическая культура»

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

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных

чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

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,
- оставлению 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; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;

— 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, опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; 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 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 или в высоту 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.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных

условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

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.

Предметные результаты

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

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, 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;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

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.

2. Содержание учебного курса

5 класс.

Основы знаний

Знания о физической культуре. (6ч.)

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

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

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

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование (1 ч)

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность (59ч)

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Лёгкая атлетика.(16ч.) Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений, эстафеты, передача эстафеты (требуется дополнительные объяснения и показы упражнения); выполнение прыжка в высоту (рекомендуется обращать внимание на маховую ногу и следить за тем, чтобы ученик приземлялся на ноги); прыжок в длину с разбега (рекомендуется обратить внимание на подбор разбега, определение толчковой ноги);

Кроссовая подготовка (7ч.): Бег в медленном темпе 4 минуты. Учет бега на 500 метров. Бег на 1000 метров без учета времени. Бег 6 мин. Бег 12 мин.

Гимнастика (12ч.): Строевые упражнения. Основы знаний гимнастики и акробатики. Развитие координационных способностей. Развитие гибкости. Прием теста «наклон вперед». Прием теста «подтягивание на перекладине». Упражнения для развития силы. Прием теста «отжимание». Совершенствование упражнений в висах и упорах. Прием теста «поднимание туловища». Развитие координационных способностей. Прыжки со скакалкой. Прием теста прыжки со скакалкой. Кувырок вперед. Кувырок назад. Стойка на лопатках. Стойка на голове и руках. Гимнастический мост. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. ОРУ с предметами. Разучивание лазания по канату в три приема. Закрепление лазания по канату в три приема. Упражнения в равновесии. Эстафеты с элементами гимнастики.

Баскетбол(6ч.) Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений, ведение мяча одной рукой, ведение мяча попеременно, передача мяча, бросок мяча в кольцо с различных точек (рекомендуется больше уделять внимания правильной технике броска мяча, разучиванию элементов защиты и элементов нападения, соблюдению техники безопасности)

Футбол.(6ч.) Развитие быстроты, силы, выносливости. Передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников. Финты;

Волейбол.(6ч.) Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений, подача мяча, прием и передача мяча (обращать внимание на технику приема мяча,

на доведении мяча до связующего игрока, разучивать командные действия в защите и в нападении).

Гандбол.(6ч.) Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
Комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)». (В процессе уроков) Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».

6 класс

Основы знаний

Знания о физической культуре.(6ч.)

История физической культуры

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности.

Физическая культура (основные понятия)

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств. Структура и содержание самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий физической подготовкой. Место занятий физической подготовкой в режиме дня и недели.

Физическая культура человека

Влияние занятий физической культурой на формирование физических качеств.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности (2ч)

Организация самостоятельных занятий физической культурой

Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической подготовкой.

Адаптивная физическая культура. Личная гигиена.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Занятия общей физической подготовкой: задачи, содержание, самонаблюдение за физическим состоянием.

Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка).

Физическое совершенствование (60ч.)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (1ч)

Комплексы упражнения для профилактики плоскостопия. Комплексы упражнения для формирования правильной осанки. Комплексы упражнения для профилактики нарушений зрения. Комплексы утренней гимнастики

Спортивно-оздоровительная деятельность (59ч)

Легкая атлетика (16 ч)

ТБ. История развития. Правила соревнований. Бег с изменением направления, скорости. Высокий старт. Бег от 15 до 30 м. Скоростной бег до 50 м. Эстафеты с бегом на скорость. Старты из различных исходных положений, бег с ускорением. Бег на результат 60 м. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега (разбег и отталкивание). Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега (фаза полета и приземление). Прыжок в длину с места на результат. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега на результат. Метание малого мяча на заданное расстояние. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены. Броски набивного мяча двумя руками из различных исходных положений. Метание теннисного мяча в цель. Челночный бег 3x10м.

Кроссовая подготовка(7ч)

Бег в равномерном темпе 6 мин. Бег в равномерном темпе 8 мин. Бег 1200 м. Бег в равномерном темпе до 12 мин. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Развитие выносливости. Бег с преодолением горизонтальных препятствий до 15 мин. Бег 1000 м на результат. Круговая тренировка на развитие выносливости. Кросс 2000 м без учета времени. Равномерный бег с финальным ускорением до 10 мин. Бег с преодолением вертикальных препятствий до 15 мин. Бег по пересеченной местности. Круговая тренировка. Нагрузки на развитие выносливости. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Эстафеты на развитие выносливости.

Баскетбол (6ч)

ТБ. История развития. Правила игры и соревнований. Основные приемы игры. Защитная стойка. Перемещения в стойке лицом и спиной вперед. Повороты без мяча и с мячом. Остановка двумя шагами и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ловля и передача мяча в движении в тройках. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча в движении. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Ведение с изменением направления и высоты отскока. Броски одной рукой от плеча с места. Бросок одной рукой после ведения без сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игры и игровые задания 2:1, 3:1,3:2,3:3. Тактические действия в нападении. Взаимодействие двух игроков.

Ведение без сопротивления защитника. Штрафные броски. Совершенствование в освоенных упражнениях. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.

Волейбол (6ч)

Техники безопасности. История волейбола. Правила игры и соревнований.

Основные приемы игры. Перемещение в стойке лицом и спиной вперед. Ходьба, бег с выполнением заданий. Передача и приём мяча после перемещения вперед. Передача мяча над собой. Прием мяча снизу над собой. Игра по упрощенным правилам волейбола. Упражнения на быстроту и точность реакции. Прыжки в заданном ритме. Верхняя прямая подача мяча. Учебная игра в волейбол.

Футбол(6ч)

ТБ. История развития.

Основные правила игры в футбол. Основные приемы игры в футбол.

Ведение мяча по прямой с изменением направления движения. Ведение мяча по прямой с изменениями скорости ведения. Удары по воротам указанным способом на точность попадания мячом. Развитие скоростно-силовых способностей.

Продолжение овладения техникой ударов по воротам. Комбинация из освоенных элементов: введение, удар, прием мяча, остановка, удар по воротам. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Позиционные нападения без изменения позиции игроков. Игра по упрощенным правилам.

Гимнастика (12 ч)

ТБ на занятиях по гимнастике. История развития. Строевые приемы. Строевой шаг. Техника выполнения физических упражнений. Размыкание и смыкание на месте. Сочетание движений руками с маховыми движениями ног, с подскоками. Сочетание движений руками с приседаниями и поворотами. Подтягивание в висе (мальчики), подтягивание из вися лежа (девочки) на результат. Поднимание прямых ног в висе на результат. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя с помощью. Акробатическая комбинация. Лазанье по канату. Прыжки со скакалкой. Броски набивного мяча различными способами из различных исходных положений. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой. Упражнения с партнером для развития гибкости.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (в процессе уроков соответствующих разделов программы)

Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».

Развитие основных (скоростных, скоростно-силовых, силовых, гибкости, координации, выносливости)и специальных двигательных способностей.

7 класс

Основы знаний

Знания о физической культуре (6ч)

История физической культуры

Физическая культура в современном обществе.

Физическая культура (основные понятия)

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Физическая культура человека

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности (2ч)

Организация самостоятельных занятий физической культурой

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической культурой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Физическое совершенствование (60 ч)

Физкультурно-оздоровительная деятельность(1 ч)

Комплексы упражнения для коррекции фигуры. Комплексы упражнения для формирования правильной осанки. Комплексы упражнения для профилактики нарушений зрения. Комплексы адаптивной физической культуры при нарушении функций опорно-двигательного аппарата

Спортивно-оздоровительная деятельность(59ч)

Легкая атлетика (16 ч)

История легкой атлетики. Высокий старт 10 - 30м.

Бег с ускорением 30-50м. Скоростной бег 50м. Бег на результат 60м.

Техника прыжка в длину с разбега, многоскоки. Совершенствование прыжка в длину. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Прыжок в длину на результат. Эстафета. Прыжок в длину с места, бросок с места и 4-5 бросковых шагов и ловля набивного мяча после броска партнёра (2кг).

Техника прыжка в высоту. Совершенствование прыжка в высоту. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель.

Метание мяча на дальность отскока от стены.

Встречная эстафета, техника передачи эстафетной палочки. Старты из различных исходных положений. Челночный бег 3x10м. Круговая тренировка. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья.

Кроссовая подготовка(7 ч)

Бег в равномерном темпе 6-8 мин. Беговые упражнения. Бег 1200 м. Круговая тренировка. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Эстафеты со стартами из различных положений (дистанция 60 м).

Бег в равномерном темпе 10-15 мин. Спрыгивание с препятствий

Бег в равномерном темпе 15 мин на результат. Кросс 500 м. Кросс 800 м. Кросс 1000 м. Кросс 1500 м. Кросс 2000 м без учета времени.

Преодоление полосы препятствий.

Баскетбол (6ч)

История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Правила техники безопасности. Стойки игрока. Перемещения в стойке. Остановка двумя шагами и прыжком, повороты

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Освоение ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Передача одной рукой от плеча.

Освоение техники ведения и техники бросков мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении. Ведение без сопротивления защитника.

Броски одной и двумя руками с места и в движении. Штрафные броски.

Индивидуальная техника защиты.

Вырывание и выбивание. Перехват мяча. Игры и игровые задания

Совершенствование в освоенных упражнениях. Комбинация из освоенных элементов. Закрепление техники владения мячом. Эстафеты с использованием освоенных элементов

Тактические действия в нападении. Тактика свободного нападения.

Взаимодействие двух игроков. Игра «Отдай мяч и выйди»

Нападение быстрым прорывом (1:0), (2:1).

Позиционное нападение с изменением позиций (5:0)

Закрепление навыков тактических действий. Игры и игровые задания

Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.

Волейбол (6ч)

История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности. Стойка игрока. Овладение техникой передвижений, остановок.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Техника приёма и передачи мяча.

Передача и прием мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.

Передачи мяча над собой. Передача и прием мяча через сетку.

Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3)

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

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Тактика свободного нападения, позиционное нападение без изменения позиций игроков.

Футбол(6ч)

История футбола

Основные правила игры в футбол. Стойки и перемещения игрока.

Перемещение в стойке, старты из различных исходных положений

Ведение мяча по прямой с изменением направления.

Ведение мяча по прямой с изменениями скорости ведения.

Удары по воротам указанным способом на точность попадания мячом.

Комбинации из освоенных элементов.

Тактика свободного нападения Игра по упрощённым правилам. Позиционное нападение без изменения позиции игроков.

Игровые задания с атакой и без атаки на ворота

Гандбол(6)

История гандбола. Основные правила игры в гандбол. Основные приемы игры в гандбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок.

Правила техники безопасности

Гимнастика (12 ч)

История гимнастики. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.

Строевые упражнения («Пол-оборота направо, налево, Полшага, Полный шаг»). Прыжки со скакалкой.

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, ОРУ в парах. ОРУ с повышенной амплитудой

Освоение и совершенствование висов и упоров. Упражнения в висах и упорах (подтягивание, сгибание разгибание рук в упоре)Опорный прыжок через козла(ноги врозь).

Акробатические упражнения: кувырок вперед, назад, стойка на лопатках.

Лазание по канату, гимнастической стенке.

Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

Преодоление гимнастической полосы препятствий.Круговая тренировка

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность(в процессе уроков соответствующих разделов программы)

Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».

Развитие основных (скоростных, скоростно-силовых, силовых. гибкости, координации, выносливости) и специальных двигательных способностей.

8 класс

Что нам надо знать

Знания о физической культуре (4ч)

История физической культуры

Основные направления развития физической культуры в современном обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладно-ориентированное), их цель, задачи, содержание и формы организации.

Физическая культура (основные понятия)

Спортивная подготовка. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка, закаливание организма (правила безопасности, гигиенические требования).

Физическая культура человека

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность..

Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1ч)

Организация самостоятельных занятий физической культурой.

Планирование занятий физической культурой. Составление плана занятий спортивной подготовкой.

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических способностей.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Измерение функциональных резервов организма как способ контроля над состоянием индивидуального здоровья. Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки.

Базовые виды спорта школьной программы

Физкультурно-оздоровительная деятельность(1 ч)

Комплексы упражнения для коррекции фигуры. Комплексы упражнения для формирования правильной осанки. Комплексы упражнения для профилактики нарушений зрения. Комплексы адаптивной физической культуры при нарушении функций опорно-двигательного аппарата.

Спортивно-оздоровительная деятельность(62ч)

Легкая атлетика (16 ч)

Низкий старт до 30 м. Низкий старт от 70 до 80 м. Низкий старт до 70 м. Бег на результат 30 м. Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки в длину с места. Бег на результат 60 м. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Метание малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча в горизонтальную цель (1x1м). Бросок набивного мяча с места. Бросок набивного мяча с шага, с 2 шагов. Развитие скоростно-силовых

способностей. Встречная эстафета, техника передачи эстафетной палочки. Низкий старт 10 - 30м. Бег с ускорением 30-50м. Скоростной бег 50м.

Кроссовая подготовка (7 ч)

Бег в равномерном темпе до 6-ти минут. Бег на 1000 м. Бег в равномерном темпе до 12-ти минут. Бег на 1200 м. Бег на 1500 м. Бег на 2000 м (мальчики), 1500 м (девочки). Бег в равномерном темпе до 15-ти минут. Бег в равномерном темпе до 20-ти минут (мальчики), до 15-ти минут (девочки). 6-тиминутный бег.

Баскетбол (6ч)

Дальнейшее закрепление техники передвижений. Дальнейшее закрепление техники остановок. Дальнейшее закрепление техники поворотов и стоек. Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча. Дальнейшее закрепление техники ведения мяча. Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной рукой в прыжке. Броски двумя руками в прыжке. Дальнейшее закрепление техники вырывания мяча. Дальнейшее закрепление техники выбивания мяча. Дальнейшее закрепление техники перехвата мяча. Дальнейшее закрепление техники владения мячом. Тактика свободного нападения. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Комбинация из освоенных элементов. Развитие координационных способностей. Нападение быстрым прорывом (1:0). Закрепление техники владения мячом. Позиционное нападение с изменением позиций (5:0). Нападение быстрым прорывом (2:1). Нападение быстрым прорывом 3:2. Взаимодействия двух (трех) игроков в нападении. Взаимодействия двух (трех) игроков в защите. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол (6ч)

Совершенствование техники передвижений. Совершенствование техники остановок. Совершенствование техники поворотов. Совершенствование техники стоек. Передача мяча над собой. Передача мяча во встречных колоннах. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача. Прием подачи. Дальнейшее обучение технике движений. Игра по упрощенным правилам волейбола.

Футбол (6ч)

Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники ударов по воротам. Совершенствование техники владения мячом. Совершенствование техники перемещений, владения мячом.

Совершенствование тактики игры. Дальнейшее развитие психомоторных способностей. Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов и стоек. Удары по катящемуся мячу. Игра по упрощенным правилам.

Гандбол (6ч.)

Совершенствование передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование техники ловли и передач мяча. Совершенствование техники

бросков мяча. Семиметровый штрафной бросок. Совершенствование тактики игры. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух игроков в защите через "заслон". Игра по упрощенным правилам гандбола. Совершенствование навыков игры и психомоторных способностей.

Элементы единоборств (3ч.): Стойки и передвижения. Захваты. Освобождение от захватов, борьба за выгодное положение. Упражнения по овладению приемами страховки. Борьба за предмет. Подвижные игры «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Перетягивание в парах». Силовые упражнения и единоборства в парах. Виды единоборств, гигиена борца, влияние единоборств на организм. Упражнения в парах. Овладение приемами страховки, подвижные игры. Упражнения на развитие силы и выносливости.

Гимнастика (12ч)

Повороты в движении. Совершенствование двигательных способностей. Совершенствование двигательных способностей. Гантели 3-5 кг. Совершенствование двигательных способностей. Тренажеры. Совершенствование двигательных способностей. Эспандеры. Освоение висов и упоров. Совершенствование висов и упоров. Опорные прыжки. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Кувырок вперед и назад. Длинный кувырок. Стойка на голове и руках. Совершенствование координационных способностей. Совершенствование силовых способностей.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (в процессе уроков соответствующих разделов программы)

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».

Развитие основных (скоростных, скоростно-силовых, силовых, гибкости, координации, выносливости) и специальных двигательных способностей.

9 класс.

Основы знаний о физической культуре. (2ч.)

Физическая культура и олимпийское движение в СССР и России. Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии. Олимпиада 80. Олимпиада в Сочи 2014г.

Физическое развитие человека. Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система. Правильная осанка, средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения.

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

Предупреждение травматизма. ПМП при травмах и ушибах. Причины возникновения травм при занятиях спортом. Характеристика типовых травм. Приемы и правила оказания ПМП при травмах.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Самонаблюдение и самоконтроль.

Физическое совершенствование (98 ч)

Физкультурно-оздоровительная деятельность(4 ч)

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических способностей. Адаптивная физическая культура как система занятий по укреплению и сохранению здоровья. Комплексы адаптивной физической культуры при нарушении осанки и функций опорно-двигательного аппарата. Прикладная физическая подготовка.

Спортивно-оздоровительная деятельность(94ч)

Легкая атлетика (19ч.): Низкий старт. Бег - 70 - 80 метров. Бег 30 метров. Бег 60 метров. Бег 100 метров. Челночный бег 4*9 метров. Челночный бег 10*10 метров. Метание мячей. Совершенствование техники метания мяча в длину с места. Совершенствование техники метания мяча в длину с разбега. Метание мяча в цель. Прыжки в длину. Прыжки в длину с разбега. Тройной прыжок в длину. Эстафеты.

Кроссовая подготовка (17ч.): Бег в равномерном темпе 15 – 20 мин. Развитие выносливости: Мальчики-20 минут, Девочки-15 минут. Кросс до 15 минут. Бег с препятствиями. Круговая тренировка. Бег 1000 метров. Бег 1500 метров. Бег 2000 метров. Кросс до 20 минут. Бег с препятствиями. ОФП.

Футбол (10ч.): Удар по катящемуся мячу. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Удар по летящему мячу внутренней стороной. Удары мяча средней частью стопы. Перехваты мяча. Тактика нападения. Игра в футбол. Правила соревнований. ОФП. Двусторонняя игра.

Баскетбол (11ч.): Стойки и перемещения. Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Техника бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке. Перехват мяча, вырывание и выбивание. Закрепление техники владения мячом. Развитие координационных способностей. Позиционное нападение и личная защита в игре на одну корзину (2:2, 3:3, 4:4, 5:5). Нападение быстрым прорывом (3:2). Игра по упрощенным правилам.

Волейбол (15ч.): Совершенствование техники передвижений и стоек. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Совершенствование координационных способностей. Совершенствование выносливости. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей. Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача в заданную часть площадки. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра с использованием изученных элементов. Совершенствование

тактики освоенных действий. Игра в нападении в зоне 3 и в защите. Правила игры в волейбол и терминология. Учебная игра.

Гимнастика (13ч.): Строевые упражнения. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге, перестроения в движении. Общеразвивающие упражнения без предметов. Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения на перекладине. Освоение опорных прыжков. Опорные прыжки через козла. Стойка на голове и руках из упора присев, упражнения на равновесие. Стойка на лопатках, «мостик». Совершенствование координационных способностей с помощью гимнастических упражнений. Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости. Совершенствование скоростно-силовых способностей. Упражнения на развитие гибкости. Эстафеты с разученными элементами гимнастики. Самостоятельное составление простейших гимнастических комбинаций. Лазание по канату.

Элементы единоборств (9ч.): Стойки и передвижения. Захваты. Освобождение от захватов, борьба за выгодное положение. Упражнения по овладению приемами страховки. Борьба за предмет. Подвижные игры «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Перетягивание в парах». Силовые упражнения и единоборства в парах. Виды единоборств, гигиена борца, влияние единоборств на организм. Упражнения в парах. Овладение приемами страховки, подвижные игры. Упражнения на развитие силы и выносливости.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (в процессе уроков соответствующих разделов программы)

Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».

Развитие основных (скоростных, скоростно-силовых, силовых, гибкости, координации, выносливости) и специальных двигательных способностей

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

Раздел	Содержание	Универсальные учебные действия
Основы знаний о физической культуре.6ч		
История физической культуры 3 ч	Олимпийские игры древности. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Цель и задачи современного олимпийского движения. Наши соотечественники – олимпийские чемпионы.	Регулятивные: владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности, Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека умение соотносить свои действия с
Физическая культура в	Физкультура и спорт в	

<p><i>современном обществе</i> 3ч</p>	<p>Российской Федерации на современном этапе.</p>	<p>планируемыми результатами, владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности, понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни Коммуникативные:участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других., владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения</p>
<p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности. 2ч</p>		
<p>Организация самостоятельных занятий физической культурой 1 ч</p>	<p>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры.</p>	<p>Познавательные. моделируют комплексы упражнений с учётом их цели и задач. Описывают технику выполнения. Овладевают пониманием физической культуры как средством организации и активного ведения здорового образа жизни.</p>
<p>Оценка эффективности занятий физической культурой 1 ч</p>	<p>Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Самонаблюдение и самоконтроль.</p>	<p>Регулятивные Составляют комплексы упражнений с учётом их цели и задач, Выполняют разученные упражнения используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при организации досуга, овладевают основными приемами самоконтроля, самооценки, приемами оценки эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью и принимают решения и осуществляют осознанный выбора в учебной и познавательной деятельности, Коммуникативные: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками</p>
<p>Физическое совершенствование 1ч</p>		
<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность 1 ч</p>	<p>Комплексы упражнения для коррекции телосложения. Комплексы упражнения для формирования правильной осанки. Комплексы</p>	<p>Познавательные. Осваивают упражнения с различной оздоровительной направленности. Регулятивные. Подбирают дозировку упражнений. Выполняют разученные</p>

	упражнения для профилактики нарушений зрения. Комплексы адаптивной физической культуры при нарушении функций опорно-двигательного аппарата.	комплексы. Коммуникативные. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники выполнения, умеют задавать вопросы по технике выполнения упражнения и принимать участие в их обсуждении
Спортивно-оздоровительная деятельность. 59 ч		
<i>Легкая атлетика</i> 26 ч	История легкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м. Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5 - 6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 6 - 8 м, с 4 - 5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90 °, после приседания. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью	Коммуникативные: совместно договариваться о правилах общения и поведения на уроках и следовать им. Регулятивные: Учиться работать по предложенному учителем плану. Познавательные: Получать новые знания: находить ответы на вопросы, используя информацию, полученную на уроке. Личностные: ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности; самоанализ и самоконтроль результата.
<i>Кроссовая подготовка</i> 7ч	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Бег в	Коммуникативные: Совместно договариваться о правилах общения и поведения на уроках и следовать им.

	<p>медленном темпе 4 минуты. Учет бега на 500 метров. Бег на 1000 метров без учета времени. Бег 6 мин. Бег 12 мин</p>	<p>Регулятивные: Учиться работать по предложенному учителем плану. Познавательные: Получать новые знания: находить ответы на вопросы, используя информацию, полученную на уроке. Личностные: ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности; самоанализ и самоконтроль результата.</p>
<p>Гимнастика 12 ч</p>	<p>Строевые упражнения. Основы знаний гимнастики и акробатики. Развитие координационных способностей. Развитие гибкости. Прием теста «наклон вперед». Прием теста «подтягивание на перекладине». Упражнения для развития силы. Прием теста «отжимание». Совершенствование упражнений в висах и упорах. Прием теста «поднимание туловища». Развитие координационных способностей. Прыжки со скакалкой. Прием теста прыжки со скакалкой. Кувырок вперед. Кувырок назад. Стойка на лопатках. Стойка на голове и руках. Гимнастический мост. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. ОРУ с предметами. Разучивание лазания по канату в три приема. Закрепление лазания по канату в три приема. Упражнения в равновесии. Эстафеты с элементами гимнастики.</p>	<p>Регулятивные: контроль и самоконтроль - сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: обще учебные - контролировать процесс и результат деятельности путем выявления и устранения типичных ошибок. Коммуникативные: взаимодействие - формулировать собственное мнение, слушать собеседника; управление коммуникацией - разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников</p>
<p>Баскетбол 6 ч</p>	<p>Правила игры. Техника ведения мяча. Ведение мяча. Совершенствование ведения мяча. Дриблинг. Техника броска в кольцо одной рукой. Техника броска в кольцо одной рукой в прыжке. Игра по упрощенным правилам. Ловля и передача мяча. Тактический</p>	<p>Коммуникативные: Совместно договариваться о правилах общения и поведения на уроках и следовать им. Регулятивные: Учиться работать по предложенному учителем плану. Познавательные: Получать новые знания: находить ответы на вопросы, используя информацию, полученную</p>

	<p>прием «открывание».</p> <p>Подвижные игры с элементами баскетбола. Баскетбольные эстафеты. Игра по упрощенным правилам.</p>	<p>на уроке.</p> <p>Личностные: ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности; самоанализ и самоконтроль результата</p>
<p>Волейбол 6 ч</p>	<p>Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка волейболиста.</p> <p>Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Подвижная игра «Пионербол». Техника верхней волейбольной передачи.</p> <p>Техника нижней волейбольной передачи. Передачи мяча в парах, группах. Игра «Пионербол» с элементами волейбола. Правила игры. Подвижные игры. Подвижные игры с элементами волейбола.</p>	<p>Коммуникативные: Совместно договариваться о правилах общения и поведения на уроках и следовать им.</p> <p>Регулятивные: Учиться работать по предложенному учителем плану.</p> <p>Познавательные: Получать новые знания: находить ответы на вопросы, используя информацию, полученную на уроке.</p> <p>Личностные: ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности; самоанализ и самоконтроль результата</p>
<p>Футбол 6 ч</p>	<p>Техника ведения мяча.</p> <p>Ведение мяча. Дриблинг.</p> <p>Финты. Эстафеты с ведением мяча. Остановки и передачи.</p> <p>Тактические приемы: «открывание» и «закрывание».</p> <p>Удары по неподвижному, катящемуся, летящему мячу.</p> <p>Удары по воротам. Подвижные игры с элементами футбола.</p> <p>Комбинации: «стенка», «скрещивание». Комбинации в парах, тройках. Обучение отбору мяча. Игра головой.</p>	<p>Коммуникативные: Совместно договариваться о правилах общения и поведения на уроках и следовать им.</p> <p>Регулятивные: Учиться работать по предложенному учителем плану.</p> <p>Познавательные: Получать новые знания: находить ответы на вопросы, используя информацию, полученную на уроке.</p> <p>Личностные: ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности; самоанализ и самоконтроль результата</p>

<p>Гандбол бч</p>	<p>Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Ведение мяча низкой, средней и высокой стойке на месте; в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке. Вырывание и выбивание мяча. Блокирование броска. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков "Отдай мяч и выйди".</p>	<p>Коммуникативные: Совместно договариваться о правилах общения и поведения на уроках и следовать им. Регулятивные: Учиться работать по предложенному учителем плану. Познавательные: Получать новые знания: находить ответы на вопросы, используя информацию, полученную на уроке. Личностные: ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности; самоанализ и самоконтроль результата</p>
<p>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (в процессе уроков в содержании соответствующих разделов программы)</p>	<p>«Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне». Развитие основных (скоростных, скоростно-силовых, силовых, гибкости, координации, выносливости) и специальных двигательных способностей.</p>	<p>Познавательные. Изучают историю ГТО, ее структуру, виды испытаний и критерии оценки выполнения нормативов. Овладевают сведениями о роли и значении ГТО Регулятивные: Выполняют предложенные комплексы упражнений на развитие и специальных двигательных способностей. Регулятивные: умение соотносить свои действия с планируемыми результатами. Коммуникативные: умение работать</p>

		индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов
--	--	---

6 класс

Раздел	Содержание	Характеристика видов деятельности ученика
<u>ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (6ч)</u>	<p>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств. Структура и содержание самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий физической подготовкой. Место занятий физической подготовкой в режиме дня и недели. Влияние занятий физической культурой на формирование физических качеств. Техника безопасности</p>	<p>Познавательные. Ознакомление с ролью и значением физической культуры в современном обществе и ее связь с общей культурой умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.</p> <p>Регулятивные Определяют ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма</p> <p>Коммуникативные. умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками</p>
<u>СПОСОБЫ ФИЗИКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (2ч)</u>	<p>Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической</p>	<p>Познавательные. моделируют комплексы упражнений с учётом их цели и задач. Описывают технику выполнения. Овладевают пониманием физической культуры как средством организации и активного ведения здорового образа жизни.</p> <p>Регулятивные. Составляют</p>

	<p>подготовкой. Адаптивная физическая культура. Личная гигиена. Занятия общей физической подготовкой: задачи, содержание, самонаблюдение за физическим состоянием. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка).</p>	<p>комплексы упражнений с учётом их цели и задач, Выполняют разученные упражнения используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при организации досуга, овладевают основными приемами самоконтроля, самооценки, приемами оценки эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью и принимают решения и осуществляют осознанный выбор в учебной и познавательной деятельности. Коммуникативные: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.</p>
<u>Физическое совершенствование(60ч)</u>		
Физкультурно – оздоровительная деятельность(1 ч)	<p>Комплексы упражнения для профилактики плоскостопия. Комплексы упражнения для формирования правильной осанки. Комплексы упражнения для профилактики нарушений зрения. Комплексы утренней гимнастики</p>	<p>Познавательные. Осваивают упражнения с различной оздоровительной направленности. Регулятивные. Подбирают дозировку упражнений. Выполняют разученные комплексы. Коммуникативные. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники выполнения, умеют задавать вопросы по технике выполнения упражнения и принимать участие в их обсуждении</p>

<p>СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (59 ч)</p> <p><i>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 16ч</i></p>	<p>ТБ. История развития. Правила соревнований. Бег с изменением направления, скорости. Высокий старт. Бег от 15 до 30 м. Скоростной бег до 50 м. Эстафеты с бегом на скорость. Старты из различных исходных положений, бег с ускорением. Бег на результат 60 м. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега (разбег и отталкивание). Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега (фаза полета и приземление). Прыжок в длину с места на результат. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега на результат. Метание малого мяча на заданное расстояние. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены. Броски набивного мяча двумя руками из различных исходных положений. Метание теннисного мяча в цель. Челночный бег 3x10м.</p>	<p>Познавательные. Изучают историю лёгкой атлетики. Описывают технику беговых упражнений. Регулятивные. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Коммуникативные. Взаимодействуют со сверстниками. Соблюдают правила безопасности. Познавательные. Описывают и осваивают технику выполнения прыжковых упражнений. Осваивают и описывают технику выполнения метания, выявляют и устраняют ошибки. Регулятивные. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее. Применяют метательные упражнения Коммуникативные. умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов</p>
<p>КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА 7ч</p>	<p>Бег в равномерном темпе 6 мин. Бег в равномерном темпе 8 мин. Бег 1200 м. Бег в равномерном темпе до 12 мин. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Развитие выносливости. Бег с преодолением горизонтальных препятствий до 15 мин. Бег 1000 м на результат. Круговая тренировка на развитие выносливости. Кросс 2000 м без учета времени. Равномерный бег с финальным ускорением до 10 мин. Бег с преодолением вертикальных препятствий до 15 мин. Бег по пересеченной местности. Круговая тренировка. Нагрузки на развитие выносливости. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Эстафеты на развитие выносливости.</p>	<p>Познавательные. Описывают технику выполнения беговых упражнений. Осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Регулятивные. Применяют беговые и прыжковые упражнения для развития физических качеств. Выполняют контрольные тесты. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Коммуникативные. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений</p>

<p>ГИМНАСТИКА 12 ч</p>	<p>ТБ на занятиях по гимнастике. История развития. Строевые приемы. Строевой шаг. Техника выполнения физических упражнений. Размыкание и смыкание на месте. Сочетание движений руками с маховыми движениями ног, с подскоками. Сочетание движений руками с приседаниями и поворотами. Подтягивание в висе (мальчики), подтягивание из виса лежа (девочки) на результат. Поднимание прямых ног в висе на результат. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя с помощью. Акробатическая комбинация. Лазанье по канату. Прыжки со скакалкой. Броски набивного мяча различными способами из различных исходных положений. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой. Упражнения с партнером для развития гибкости.</p>	<p>Познавательные. Различают строевые команды. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику упражнений. Запоминание и правильное восприятие собственных ошибок при выполнении упражнения.</p> <p>Регулятивные. Используют упражнения для развития силовых и скоростно- силовых способностей, гибкости, силовой выносливости. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.</p> <p>Коммуникативные. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники выполнения, умеют задавать вопросы по технике выполнения упражнения и принимать участие в их обсуждении.</p>
<p><u>Волейбол (6ч)</u></p>	<p>Техники безопасности. История волейбола. Правила игры и соревнований. Основные приемы игры. Перемещение в стойке лицом и спиной вперед. Ходьба, бег с выполнением заданий. Передача и приём мяча после перемещения вперед. Передача мяча над собой. Прием мяча снизу над собой. Игра по упрощенным правилам волейбола. Упражнения на быстроту и точность реакции. Прыжки в заданном ритме. Верхняя прямая подача мяча. Учебная игра в волейбол.</p>	<p>Познавательные. Изучают историю волейбола. Описывают технику игровых приемов. осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Коммуникативные. Взаимодействуют со сверстниками. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Соблюдают правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Умение задавать вопросы по технике выполнения упражнения и принимать участие в их обсуждении, Умение уважать мнения сверстников в процессе совместного освоения</p>

		<p>технических действий.</p> <p>Регулятивные. Используют игру в волейбол как средство активного отдыха. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой</p>
<u>Баскетбол (6ч)</u>	<p>ТБ. История развития. Правила игры и соревнований.</p> <p>Основные приемы игры.</p> <p>Защитная стойка. Перемещения в стойке лицом и спиной вперед. Повороты без мяча и с мячом. Остановка двумя шагами и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ловля и передача мяча в движении в тройках. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча в движении. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Ведение с изменением направления и высоты отскока. Броски одной рукой от плеча с места. Бросок одной рукой после ведения без сопротивления защитника.</p> <p>Вырывание и выбивание мяча.</p> <p>Нападение быстрым прорывом.</p> <p>Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».</p> <p>Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Тактические действия в нападении.</p> <p>Взаимодействие двух игроков.</p> <p>Ведение без сопротивления защитника. Штрафные броски.</p> <p>Совершенствование в освоенных упражнениях. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.</p>	<p>Познавательные. Изучают историю баскетбола. Описывают и осваивают технику игровых приемов, выявляя и устраняя типичные ошибки</p> <p>Коммуникативные Взаимодействуют со сверстниками. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Регулятивные. Используют игру в баскетбол как средство активного отдыха. Внесение необходимых дополнений и корректив в совершенствовании техники приемов баскетбола, осознание учащимися уровня и качества усвоения упражнения.</p>

<p><u>Футбол бч</u></p>	<p>ТБ. История развития. Основные правила игры в футбол. Основные приемы игры в футбол. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения. Ведение мяча по прямой с изменениями скорости ведения. Удары по воротам указанным способом на точность попадания мячом. Развитие скоростно-силовых способностей. Продолжение овладения техникой ударов по воротам. Комбинация из освоенных элементов: введение, удар, прием мяча, остановка, удар по воротам. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Позиционные нападения без изменения позиции игроков. Игра по упрощённым правилам.</p>	<p>Познавательные. Изучают историю футбола. Овладевают основными приемами игры в футбол. Описывают технику выполнения упражнений. Регулятивные. Применяют упражнения для развития физических качеств. Выполняют контрольные тесты и упражнения, выявляют причины недостаточного уровня усвоения элементов техники выполнения; применение волевых качеств к решению задач. Коммуникативные. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений. Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры</p>
<p><u>Гандбол бч</u></p>	<p>Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ловля катящегося мяча. Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой. Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой. Перехват мяча. Игра вратаря. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков "Отдай мяч и выйди". Игра по упрощенным правилам мини-гандбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.</p>	<p>Познавательные. Изучают историю баскетбола. Описывают и осваивают технику игровых приемов, выявляя и устраняя типичные ошибки. Коммуникативные. Взаимодействуют со сверстниками. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Регулятивные. Используют игру в баскетбол как средство активного отдыха. Внесение необходимых дополнений и корректив в совершенствовании техники приемов баскетбола, осознание учащимися уровня и качества усвоения упражнения.</p>

<p>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (в процессе уроков в содержании соответствующих разделов программы)</p>	<p>Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне». Развитие основных (скоростных, скоростно-силовых, силовых.гибкости, координации, выносливости) и специальных двигательных способностей.</p>	<p>Познавательные. Изучают историю ГТО, ее структуру, виды испытаний и критерии оценки выполнения нормативов. Овладевают сведениями о роли и значении ГТО Регулятивные: Выполняют предложенные комплексы упражнений на развитие и специальных двигательных способностей. Регулятивные: умение соотносить свои действия с планируемыми результатами. Коммуникативные: умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов</p>
--	--	---

7 класс

Раздел	Содержание	Характеристика видов деятельности ученика
<p><u>ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (6ч)</u></p>	<p>Физическая культура в современном обществе. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).</p>	<p>Познавательные. Ознакомление с ролью и значением физической культуры в современном обществе и ее связь с общей культурой умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности Регулятивные <i>Определяют</i> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма Коммуникативные. умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками</p>

<p><u>СПОСОБЫ</u> <u>ФИЗКУЛЬТУРНОЙ</u> <u>ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (2ч)</u></p>	<p>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Самонаблюдение и самоконтроль.</p>	<p>Познавательные. моделируют комплексы упражнений с учётом их цели и задач, описывают технику выполнения. Овладевают пониманием физической культуры как средством организации и активного ведения здорового образа жизни. Регулятивные. Выполняют разученные упражнения используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при организации досуга, овладевают основными приемами самоконтроля, самооценки, приемами оценки эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью и принимают решения и осуществляют осознанный выбор в учебной и познавательной деятельности, Коммуникативные: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками</p>
<p><u>Физическое</u> <u>совершенствование(60ч)</u></p>		
<p>Физкультурно – оздоровительная деятельность (1ч)</p>	<p>Комплексы упражнения для коррекции фигуры. Комплексы упражнения для формирования правильной осанки. Комплексы упражнения для профилактики нарушений зрения. Комплексы адаптивной физической культуры при нарушении функций опорно-двигательного аппарата</p>	<p>Познавательные. Осваивают упражнения с различной оздоровительной направленности. Регулятивные. Подбирают дозировку упражнений. Выполняют разученные комплексы. Коммуникативные. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники выполнения, умеют задавать вопросы по технике выполнения упражнения и принимать участие в их обсуждении</p>

<p>СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (59 ч)</p> <p><i>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 16ч</i></p>	<p>История легкой атлетики. Высокий старт 10 - 30м. Бег с ускорением 30-50м. Скоростной бег 50м. Бег на результат 60м. Техника прыжка в длину с разбега, многоскоки. Совершенствованиепрыжка в длину.Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Прыжок в длину на результат. Эстафета. Прыжок в длину с места, бросок с места и 4-5 бросковых шагов и ловля набивного мяча после броска партнёра (2кг). Техника прыжка в высоту. Совершенствованиепрыжка в высоту. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Метание мяча на дальность отскока от стены. Встречная эстафета, техника передачи эстафетной палочки. Старты из различных исходных положений. Челночный бег 3x10м. Круговая тренировка. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья.</p>	<p>Познавательные. Изучают историю лёгкой атлетики. Описывают технику беговых упражнений. Регулятивные. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Коммуникативные. Взаимодействуют со сверстниками. Соблюдают правила безопасности. Познавательные. Описывают и осваивают технику выполнения прыжковых упражнений. Осваивают и описывают технику выполнения метания, выявляют и устраняют ошибки. Регулятивные. выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее. Применяют метательные упражнения Коммуникативные. умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов</p>
<p>КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА <i>7ч</i></p>	<p>Бег в равномерном темпе 6-8 мин. Беговые упражнения. Бег 1200м.Круговая тренировка. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Эстафеты со стартами из различных положений (дистанция 60м). Бег в равномерном темпе 10-15 мин.Спрыгивание с препятствий Бег в равномерном темпе 15 мин на результат. Кросс 500 м. Кросс 800 мКросс 1000 м. Кросс 1500м. Кросс 2000м без учета времени. Преодоление полосы препятствий</p>	<p>Познавательные. Описывают технику выполнения беговых упражнений. Осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Регулятивные. Применяют беговые и прыжковые упражнения для развития физических качеств. Выполняют контрольные тесты. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Коммуникативные. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.</p>

<p>ГИМНАСТИКА 12 ч</p>	<p>История гимнастики. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Строевые упражнения (строевой шаг, размыкание, смыкание). Прыжки со скакалкой.</p> <p>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов. Комплексы упражнений для развития гибкости, формирование правильной осанки.</p> <p>Освоение и совершенствование висов и упоров.</p> <p>Опорный прыжок (ноги врозь). Акробатические упражнения: кувырок вперед, назад, стойка на лопатках.</p> <p>Лазание по канату, гимнастической стенке.</p> <p>Строевые упражнения.</p> <p>Преодоление полосы препятствий с использованием гимнастических снарядов.</p>	<p>Познавательные. Различают строевые команды. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику упражнений. Запоминание и правильное восприятие собственных ошибок при выполнении упражнения.</p> <p>Регулятивные. Используют упражнения для развития силовых и скоростно- силовых способностей, гибкости, силовой выносливости. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.</p> <p>Коммуникативные. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники выполнения, умеют задавать вопросы по технике выполнения упражнения и принимать участие в их обсуждении.</p>
<p><u>Волейбол (6ч)</u></p>	<p>История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности. Стойка игрока.</p> <p>Овладение техникой передвижений, остановок. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.</p> <p>Техника приёма и передачи мяча.</p> <p>Передача и прием мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.</p> <p>Передачи мяча над собой.</p> <p>Передача и прием мяча через сетку.</p> <p>Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.</p> <p>Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3)</p>	<p>Познавательные. Изучают историю волейбола. Описывают технику игровых приемов. осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Коммуникативные. Взаимодействуют со сверстниками. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Соблюдают правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Умение задавать вопросы по технике выполнения упражнения и принимать участие в их обсуждении, Умение уважать мнений сверстников в процессе совместного освоения технических действий .</p> <p>Регулятивные. Используют игру в волейбол как средство активного отдыха. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время</p>

	<p>Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.</p> <p>Тактика свободного нападения, позиционное нападение без изменения позиций игроков.</p>	занятий
<u>Баскетбол (6ч)</u>	<p>История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Правила техники безопасности. Стойки игрока. Перемещения в стойке. Остановка двумя шагами и прыжком, повороты</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Освоение ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Передача одной рукой от плеча. Освоение техники ведения и техники бросков мяча.</p> <p>Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении. Ведение без сопротивления защитника.</p> <p>Броски одной и двумя руками с места и в движении. Штрафные броски. Индивидуальная техника защиты. Вырывание и выбивание. Перехват мяча.</p> <p>Игры и игровые задания.</p> <p>Совершенствование в освоенных упражнениях. Комбинация из освоенных элементов.</p> <p>Закрепление техники владения мячом. Эстафеты с использованием освоенных элементов.</p> <p>Тактические действия в нападении. Тактика свободного нападения. Взаимодействие двух игроков. Игра «Отдай мяч и выйди»</p> <p>Нападение быстрым прорывом (1:0), (2:1).</p> <p>Позиционное нападение с изменением позиций (5:0)</p>	<p>Познавательные. Изучают историю баскетбола. Описывают и осваивают технику игровых приемов, выявляя и устраняя типичные ошибки</p> <p>Коммуникативные Взаимодействуют со сверстниками. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Регулятивные. Используют игру в баскетбол как средство активного отдыха. Внесение необходимых дополнений и корректив в совершенствовании техники приемов баскетбола, осознание учащимися уровня и качества усвоения упражнения.</p>

	Закрепление навыков тактических действий. Игры и игровые задания Игра по упрощенным правилам мини- баскетбола.	
<u>Футбол 6ч</u>	История футбола Основные правила игры в футбол. Стойки и перемещения игрока. Перемещение в стойке, старты из различных исходных положений Ведение мяча по прямой с изменением направления. Ведение мяча по прямой с изменениями скорости ведения. Удары по воротам указанным способом на точность попадания мячом. Комбинации из освоенных элементов. Тактика свободного нападения Игра по упрощенным правилам. Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Игровые задания с атакой и без атаки на ворота	Познавательные. Изучают историю футбола. Овладевают основными приемами игры в футбол. Описывают технику выполнения упражнений. Регулятивные. Применяют упражнения для развития физических качеств. Выполняют контрольные тесты и упражнения, выявляют причины недостаточного уровня усвоения элементов техники выполнения; применение волевых качеств к решению задач. Коммуникативные. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений. Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры
<u>Гандбол 6ч</u>	Игра по правилам мини-гандбола Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ловля катящегося мяча Дальнейшее закрепление техники ведения мяча. Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой Перехват мяча. Игра вратаря Дальнейшее закрепление техники Позиционное нападение с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1). Дальнейшее закрепление техники	Познавательные. Изучают историю гандбола. Овладевают основными приемами игры в гандбол. Описывают технику выполнения упражнений. Регулятивные. Применяют упражнения для развития физических качеств. Выполняют контрольные тесты и упражнения, выявляют причины недостаточного уровня усвоения элементов техники выполнения; применение волевых качеств к решению задач. Коммуникативные. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений. Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры

<p>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность(в процессе уроков в содержании соответствующих разделов программы)</p>	<p>«Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне». Развитие основных (скоростных, скоростно-силовых, силовых.гибкости, координации, выносливости) и специальных двигательных способностей.</p>	<p>Познавательные. Изучают историю ГТО, ее структуру, виды испытаний и критерии оценки выполнения нормативов. Овладевают сведениями о роли и значении ГТО Регулятивные: Выполняют предложенные комплексы упражнений на развитие и специальных двигательных способностей. Регулятивные:умение соотносить свои действия с планируемыми результатами. Коммуникативные: умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов</p>
---	---	---

8 класс

Раздел	Содержание	Характеристика видов деятельности ученика
Что нам надо знать		
<p>Знания о физической культуре (4ч)</p>	<p>Основные направления развития физической культуры в современном обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладно-ориентированное), их цель, задачи, содержание и формы организации. Спортивная подготовка. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка, закаливание организма (правила безопасности, гигиенические требования).</p>	<p>Познавательные. Ознакомление с ролью и значением физической культуры в современном обществе и ее связь с общей культурой умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Регулятивные <i>Определяют</i> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма Коммуникативные. умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками</p>
<p>Способы двигательной деятельности (1ч)</p>	<p>Планирование занятий физической культурой. Составление плана занятий спортивной подготовкой. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических</p>	<p>Познавательные. моделируют комплексы упражнений с учётом их цели и задач. Описывают технику выполнения. Овладевают пониманием физической культуры как средством организации и активного ведения здорового образа жизни.</p>

	<p>способностей.</p> <p>Измерение функциональных резервов организма как способ контроля над состоянием индивидуального здоровья.</p> <p>Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки.</p>	<p>Регулятивные. Составляют комплексы упражнений с учётом их цели и задач, Выполняют разученные упражнения используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при организации досуга, овладевают основными приемами самоконтроля, самооценки, приемами оценки эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью и принимают решения и осуществляют осознанный выбор в учебной и познавательной деятельности.</p> <p>Коммуникативные: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками</p>
Базовые виды спорта школьной программы (63ч)		
<p>Физкультурно – оздоровительная деятельность (1ч)</p>	<p>Комплексы упражнения для коррекции фигуры. Комплексы упражнения для формирования правильной осанки.</p> <p>Комплексы упражнения для профилактики нарушений зрения. Комплексы адаптивной физической культуры при нарушении функций опорно-двигательного аппарата.</p>	<p>Познавательные. Осваивают упражнения с различной оздоровительной направленности.</p> <p>Регулятивные. Подбирают дозировку упражнений. Выполняют разученные комплексы.</p> <p>Коммуникативные. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники выполнения, умеют задавать вопросы по технике выполнения упражнения и принимать участие в их обсуждении.</p>
<p>СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ 62</p> <p><i>Легкая атлетика 16ч</i></p>	<p>ТБ на занятиях по легкой атлетике. История развития. Правила соревнований. Низкий старт до 30 м. Низкий старт от 70 до 80 м. Низкий старт до 70 м. Бег на результат 30 м. Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки в длину с места. Бег на результат 60 м. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Метание малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча в горизонтальную цель (1х1м). Бросок набивного мяча с места. Бросок набивного мяча с шага, с 2 шагов. Развитие скоростно-силовых</p>	<p>Познавательные. Изучают историю лёгкой атлетики. Описывают технику беговых упражнений. Описывают и осваивают технику выполнения прыжковых упражнений. Осваивают и описывают технику выполнения метания, выявляют и устраняют ошибки.</p> <p>Регулятивные. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее. Применяют метательные упражнения на грузки.</p> <p>Коммуникативные. Взаимодействуют со сверстниками. умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта</p>

	способностей. Встречная эстафета, техника передачи эстафетной палочки. Низкий старт 10 - 30м. Бег с ускорением 30-50м. Скоростной бег 50м.	интересов. Соблюдают правила безопасности.
Кроссовая подготовка 7ч	Бег в равномерном темпе до 6-ти минут. Бег на 1000 м. Бег в равномерном темпе до 12-ти минут. Бег на 1200 м. Бег на 1500 м. Бег на 2000 м (мальчики), 1500 м (девочки). Бег в равномерном темпе до 15-ти минут. Бег в равномерном темпе до 20-ти минут (мальчики), до 15-ти минут (девочки). 6-тиминутный бег.	Познавательные. Описывают технику выполнения беговых упражнений. Осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Регулятивные. Применяют беговые и прыжковые упражнения для развития физических качеств. Выполняют контрольные тесты. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Коммуникативные. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений
Элементы единоборств 3ч	Стойки и передвижения. Захваты. Освобождение от захватов, борьба за выгодное положение. Упражнения по овладению приемами страховки. Борьба за предмет. Подвижные игры «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Перетягивание в парах». Силовые упражнения и единоборства в парах. Виды единоборств, гигиена борца, влияние единоборств на организм. Упражнения в парах. Овладение приемами страховки, подвижные игры. Упражнения на развитие силы и выносливости.	Регулятивные: умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни; Коммуникативные: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
Гимнастика 12 ч	ТБ на занятиях по гимнастике.	Познавательные. Различают строевые

	<p>История развития. Повороты в движении. Совершенствование двигательных способностей. Совершенствование двигательных способностей. Гантели 3-5 кг. Совершенствование двигательных способностей. Тренажеры. Совершенствование двигательных способностей. Эспандеры. Освоение висов и упоров. Совершенствование висов и упоров. Опорные прыжки. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Кувырок вперед и назад. Длинный кувырок. Стойка на голове и руках. Совершенствование координационных способностей. Совершенствование силовых способностей.</p>	<p>команды. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику упражнений. Запоминание и правильное восприятие собственных ошибок при выполнении упражнения Регулятивные. Используют упражнения для развития силовых и скоростно- силовых способностей, гибкости, силовой выносливости. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Коммуникативные. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники выполнения, умеют задавать вопросы по технике выполнения упражнения и принимать участие в их обсуждении</p>
<p><u>Волейбол (6ч)</u></p>	<p>ТБ на занятиях по волейболу. История развития. Правила игры и соревнований. Совершенствование техники передвижений. Совершенствование техники остановок. Совершенствование техники поворотов. Совершенствование техники стоек. Передача мяча над собой. Передача мяча во встречных колоннах. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача. Прием подачи. Дальнейшее обучений технике движений. Игра по упрощенным правилам волейбола.</p>	<p>Познавательные. Изучают историю волейбола. Описывают технику игровых приемов. осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Коммуникативные. Взаимодействуют со сверстниками. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Соблюдают правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Умение задавать вопросы по технике выполнения упражнения и принимать участие в их обсуждении, Умение уважать мнения сверстников в процессе совместного освоения технических действий. Регулятивные. Используют игру в волейбол как средство активного отдыха. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий .</p>

<p><u>Баскетбол (6ч)</u></p>	<p>ТБ на занятиях по баскетболу. История развития. Правила игры и соревнований. Дальнейшее закрепление техники передвижений. Дальнейшее закрепление техники остановок. Дальнейшее закрепление техники поворотов и стоек. Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча. Дальнейшее закрепление техники ведения мяча. Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной рукой в прыжке. Броски двумя руками в прыжке. Дальнейшее закрепление техники вырывания мяча. Дальнейшее закрепление техники выбивания мяча. Дальнейшее закрепление техники перехвата мяча. Дальнейшее закрепление техники владения мячом. Тактика свободного нападения. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Комбинация из освоенных элементов. Развитие координационных способностей. Нападение быстрым прорывом (1:0). Закрепление техники владения мячом. Позиционное нападение с изменением позиций (5:0). Нападение быстрым прорывом (2:1). Нападение быстрым прорывом 3:2. Взаимодействия двух (трех) игроков в нападении. Взаимодействия двух (трех) игроков в защите. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.</p>	<p>Познавательные. Изучают историю баскетбола. Описывают и осваивают технику игровых приемов, выявляя и устраняя типичные ошибки Коммуникативные Взаимодействуют со сверстниками. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Регулятивные. Используют игру в баскетбол как средство активного отдыха. Внесение необходимых дополнений и корректив в совершенствовании техники приемов баскетбола, осознание учащимися уровня и качества усвоения упражнения.</p>
------------------------------	--	---

<p><u>Футбол бч</u></p>	<p>ТБ на занятиях по футболу. История развития. Правила игры и соревнований. Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники ударов по воротам. Совершенствование техники владения мячом. Совершенствование техники перемещений, владения мячом. Совершенствование тактики игры. Дальнейшее развитие психомоторных способностей. Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов и стоек. Удары по катящемуся мячу. Игра по упрощённым правилам.</p>	<p>Познавательные. Изучают историю футбола. Овладевают основными приемами игры в футбол. Описывают технику выполнения упражнений. Регулятивные. Применяют упражнения для развития физических качеств. Выполняют контрольные тесты и упражнения, выявляют причины недостаточного уровня усвоения элементов техники выполнения; применение волевых качеств к решению задач. Коммуникативные. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений. Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры</p>
<p><u>Гандбол бч</u></p>	<p>Совершенствование передвижений, остановок, поворотов и стоек Совершенствование техники ловли и передач мяча Совершенствование техники движений Совершенствование техники бросков мяча. Бросок мяча из опорного положения с отклонением туловища Совершенствование индивидуальной техники защиты Совершенствование тактики игры. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух игроков в защите через "заслон". Игра по упрощенным правилам гандбола. Совершенствование навыков игры и психомоторных способностей.</p>	<p>Познавательные. Изучают историю гандбола. Овладевают основными приемами игры в гандбол. Описывают технику выполнения упражнений. Регулятивные. Применяют упражнения для развития физических качеств. Выполняют контрольные тесты и упражнения, выявляют причины недостаточного уровня усвоения элементов техники выполнения; применение волевых качеств к решению задач. Коммуникативные. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений. Организуют совместные занятия гандболом со сверстниками, осуществляют судейство игры</p>

<p>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность(в процессе уроков в содержании соответствующих разделов программы)</p>	<p>Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне». Развитие основных (скоростных, скоростно-силовых, силовых. гибкости, координации, выносливости)и специальных двигательных способностей.</p>	<p>Познавательные. Изучают историю ГТО, ее структуру, виды испытаний и критерии оценки выполнения нормативов. Овладевают сведениями о роли и значении ГТО Регулятивные: Выполняют предложенные комплексы упражнений на развитие и специальных двигательных способностей. Регулятивные: умение соотносить свои действия с планируемыми результатами. Коммуникативные: умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов</p>
---	--	---

9 класс

Раздел	Содержание	Универсальные учебные действия
Основы знаний о физической культуре. 2 ч		
<p>Физическая культура и олимпийское движение в СССР и России. 1 ч</p>	<p>Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии. Олимпиада 80. Олимпиада в Сочи 2014г.</p>	<p>Регулятивные: владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности, Познавательные: овладение сведениями</p>
<p>Физическое развитие человека 1ч.</p>	<p>Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система. Правильная осанка , средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения.</p>	<p>о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности, понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни Коммуникативные: участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других., владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения</p>
Способы двигательной (физкультурной) деятельности. 2 ч		
<p>Предупреждение травматизма. ПМП при травмах и</p>	<p>Причины возникновения травм при занятиях спортом. Характеристика типовых травм.</p>	<p>Познавательные. моделируют комплексы упражнений с учётом их цели и задач. Описывают технику</p>

ушибах. 1ч	Приемы и правила оказания ПМП при травмах.	выполнения. Овладевают пониманием физической культуры как средством организации и активного ведения здорового образа жизни.
Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. 1ч	Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Самонаблюдение и самоконтроль.	Регулятивные Составляют комплексы упражнений с учётом их цели и задач, Выполняют разученные упражнения используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при организации досуга, овладевают основными приемами самоконтроля, самооценки, приемами оценки эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью и принимают решения и осуществляют осознанный выбор в учебной и познавательной деятельности, Коммуникативные: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками
Физическое совершенствование. 98 ч		
Физкультурно-оздоровительная деятельность 4 ч	Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических способностей. Адаптивная физическая культура как система занятий по укреплению и сохранению здоровья. Комплексы адаптивной физической культуры при нарушении осанки и функций опорно-двигательного аппарата. Прикладная физическая подготовка.	Познавательные. Осваивают упражнения с различной оздоровительной направленности. Регулятивные. Подбирают дозировку упражнений. Выполняют разученные комплексы. Коммуникативные. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники выполнения, умеют задавать вопросы по технике выполнения упражнения и принимать участие в их обсуждении
Спортивно-оздоровительная деятельность. 94 ч		
<i>Легкая атлетика</i> <i>19 ч</i>	Низкий старт. Бег - 70 - 80 метров. Бег 30 метров. Бег 60 метров. Бег 100 метров. Челночный бег 4*9 метров. Челночный бег 10*10 метров. Метание мячей. Совершенствование техники метания мяча в длину с места. Совершенствование техники метания мяча в длину с разбега. Метание мяча в цель. Прыжки в длину. Прыжки в длину с	Регулятивные: умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; Познавательные: овладение сведениями

	разбега. Тройной прыжок в длину. Эстафеты.	о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни;
<i>Кроссовая подготовка</i> 17 ч	Бег в равномерном темпе 15 – 20 мин. Развитие выносливости: Мальчики-20 минут, Девочки-15 минут. Кросс до 15 минут. Бег с препятствиями. Круговая тренировка. Бег 1000 метров. Бег 1500 метров. Бег 2000 метров. Кросс до 20 минут. Бег с препятствиями. ОФП.	Коммуникативные: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
<i>Гимнастика</i> 15 ч	Строевые упражнения. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге, перестроения в движении. Общеразвивающие упражнения без предметов. Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения на перекладине. Освоение опорных прыжков. Опорные прыжки через козла. Стойка на голове и руках из упора присев, упражнения на равновесие. Стойка на лопатках, «мостик». Совершенствование координационных способностей с помощью гимнастических упражнений. Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости. Совершенствование скоростно-силовых способностей. Упражнения на развитие гибкости. Эстафеты с разученными элементами гимнастики. Самостоятельное составление простейших гимнастических комбинаций. Лазание по канату.	Регулятивные: умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни; Коммуникативные: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
<i>Баскетбол</i> 11 ч.	Стойки и перемещения. Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Техника бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке. Перехват мяча, вырывание и выбивание. Закрепление техники владения мячом. Развитие координационных способностей. Позиционное нападение и личная	Регулятивные: умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать

	защита в игре на одну корзину (2:2, 3:3, 4:4, 5:5). Нападение быстрым прорывом (3:2). Игра по упрощенным правилам.	наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни; Коммуникативные: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
<i>Волейбол 15 ч</i>	Совершенствование техники передвижений и стоек. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Совершенствование координационных способностей. Совершенствование выносливости. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей. Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача в заданную часть площадки. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра с использованием изученных элементов. Совершенствование тактики освоенных действий. Игра в нападении в зоне 3 и в защите. Правила игры в волейбол и терминология. Учебная игра.	Регулятивные: умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни; Коммуникативные: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
<i>Элементы единоборств 9 ч</i>	Стойки и передвижения. Захваты. Освобождение от захватов, борьба за выгодное положение. Упражнения по овладению приемами страховки. Борьба за предмет. Подвижные игры «Выталкивание из круга»,	Регулятивные: умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, умение самостоятельно планировать пути

	<p>«Бой петухов», «Перетягивание в парах». Силовые упражнения и единоборства в парах. Виды единоборств, гигиена борца, влияние единоборств на организм. Упражнения в парах. Овладение приемами страховки, подвижные игры. Упражнения на развитие силы и выносливости.</p>	<p>достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни; Коммуникативные: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;</p>
<p><i>Футбол</i> 10 ч</p>	<p>Удар по катящемуся мячу. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Удар по летящему мячу внутренней стороной. Удары мяча средней частью стопы. Перехваты мяча. Тактика нападения. Игра в футбол. Правила соревнований. ОФП. Двусторонняя игра.</p>	<p>Регулятивные: умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; Познавательные: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни; Коммуникативные: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;</p>
<p>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (в процессе уроков в</p>	<p>«Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов</p>	<p>Познавательные. Изучают историю ГТО, ее структуру, виды испытаний и критерии оценки выполнения нормативов. Овладевают сведениями о роли и значении ГТО Регулятивные:</p>

<p>содержании соответствующих разделов программы)</p>	<p>к труду и обороне». Развитие основных (скоростных, скоростно-силовых, силовых.гибкости, координации, выносливости) и специальных двигательных способностей.</p>	<p>Выполняют предложенные комплексы упражнений на развитие и специальных двигательных способностей.Регулятивные:умение соотносить свои действия с планируемыми результатами. Коммуникативные: умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов</p>
---	--	---