

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области
Управление образования администрации города Ульяновска
МБОУ «Средняя школа №72 с углубленным изучением отдельных предметов»

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
Руководитель МО
Развивающего цикла
_____ О.В. Луканова
Протокол №1
от «30»августа2023г.

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР
_____ Н. Е. Аникина
«31» августа2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы
_____ Е.А. Клементьева
Приказ № 630-ОД
«01» сентября 2023г.

Рабочая программа по физической культуре для 7-9 классов
(базовый уровень)
На 2023 – 2024 учебный год

Ульяновск 2023 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе следующих **нормативно - правовых документов:**

- Закона от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями от 24.09.2022г. № 371-ФЗ;
- Федерального государственного стандарта основного общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010г № 1897);
- Федеральной образовательной программой основного общего образования (Приказ Министерства просвещения РФ от 18.05.2023г. № 370);
- Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Лях. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений/ В.И Лях. – 2-е, изд. – М.: Просвещение. 2019 г.

В соответствии с учебным планом МБОУ СО №72 курс «Физическая культура» изучается по три часа в неделю в 7, 8, 9 классах. Общий объём учебного времени составляет 306 часов.

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Учащийся 7 класса научится:

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

особенности их выполнения ,выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения ,целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину)
- выполнять передвижения ,спуски и торможения на лыжах
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности

Учащийся 7 класса получит возможность научиться

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения ,объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья , устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья ;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья ,прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

№	Раздел (тема)	Личностные результаты	Предметные результаты	Метапредметные результаты		
				Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД

1.	Легкая атлетика	<p>Владения навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др) различными способами , в различных изменяющихся внешних условиях.</p>	<p>Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Овладеть техникой бега на короткие дистанции 60 -30м с низкого старта. Овладеть техникой метания мяча. Овладеть техникой прыжка в длину с разбега, с места. Овладеть техникой выполнения челночного бега 3-10м .Овладеть техникой бега на длинные дистанции. Проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России; Объяснять положительное</p>	<p>Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега, в высоту; комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; учитывать правило в планировании и контроле способа решения; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p>	<p>Осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.</p>	<p>Уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений; представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p>
----	-----------------	---	---	---	---	--

			<p>влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;</p> <p>Выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности</p>			
2.	Спортивные игры	<p>владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а</p>	<p>Познакомиться с правилами игры в баскетбол, волейбол</p> <p>Овладеть техникой игры в баскетбол.</p> <p>Овладеть техникой игры в волейбол.</p> <p>Выполнять правильно</p>	<p>Умение принимать и сохранять учебную задачу, направленную на выработку скоростных качеств; адекватно воспринимать оценку учителя; учитывать правило в планировании и контроле способа решения; оценивать правильность</p>	<p>Осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по спортивным играм; выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.</p>	<p>Организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем сверстниками, работать в группе, практически осваивать морально-этические и психологические принципы общения и сотрудничества ; ставить и решать многообразные коммуникативные задачи; действовать с учетом</p>

		также применения их в игровой и соревновательной деятельности;	технические действия. Объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;	выполнения двигательных действий		позиции другого, уметь согласовывать свои действия; самостоятельно делать выводы передавать информацию преобразовывать ее; владеть нормами и техникой общения; участвовать в коллективном обсуждении правил спортивных игр.
--	--	--	---	----------------------------------	--	---

3	Гимнастика	<p>умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.</p>	<p>Познакомить с техникой безопасности на уроках гимнастики. Овладеть правилами страховки во время выполнения упражнений. Выполнять упражнения на развитие силовых способностей.</p> <p>Составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу)</p>	<p>Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; учитывать правило в планировании и контроле способа решения; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p>	<p>Осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с элементами акробатики; выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.</p>	<p>Уметь слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций; владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника на уроках гимнастики.</p>
---	------------	--	---	--	---	--

Содержание учебного предмета курса

Название раздела (темы)	Количество часов	Основные вопросы, изучаемые в данном разделе	Контрольные и практические работы (творческие, экскурсии и т.п.) с названиями.
Легкая атлетика. Основы знаний	35	Инструктаж по ТБ на уроках по легкой атлетике. История физической культуры.	В процессе урока
Спринтерский бег, эстафетный бег. Челночный бег3x10м		Низкий старт 30м, встречная эстафета.	Текущий
		Бег 30м на результат	Мал 4.7; 5.1; 5.3 Дев 5.0;5.4;5.6
		Бег на скорость 70-80м, встречная эстафета.	Текущий
		Бег 60м на результат (тест ГТО).	Мал 8.2(зол) ,9.2 (сер),9.6 (брон) Дев 9.6 (зол),10.4 (сер), 10.6 (брон)
		Челночный бег3x10м	Мал 7.2;7.8;8.1 Дев 8.0;8.8;9.0
Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»		Прыжок в длину 9-11 шагов по заданным ориентирам.	Текущий
		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	Текущий
		Прыжок в длину с разбега (тест ГТО)	Мал 415(зол),355(сер),340(брон) Дев 340(зол),290(сер),275(брон)
Прыжок в длину с места.		Прыжок в длину с места.(тест ГТО).	Мал 215(зол),190(сер),170(брон) Дев 180(зол),160(сер),150(брон)

Метание мяча.		Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние	Текущий
		Метание теннисного мяча на дальность с 3-5 шагов на дальность.	Текущий
		Метание мяча 150 (гр) тест ГТО	Мал 40(зол), 34(сер),30(брон) Дев 27(зол), 21(сер),19(брон)
Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности.		Равномерный бег 5 минут. Чередование бега и ходьбы (80м бега,100м ходьбы).	Текущий
		Равномерный бег 6 минут. Чередование бега и ходьбы (80м бега,100м ходьбы).	Текущий
		Бег 1000м на результат. Равномерный бег 7 минут	Мал 4.10 ; 4.30; 5.00 Дев 5.10; 7.05 ; 7.11
		Равномерный бег 8 минут. Чередование бега и ходьбы (80м бега,100м ходьбы).	Текущий
		Равномерный бег 9 минут. Чередование бега и ходьбы (80м бега,100м ходьбы).	Текущий
		Кросс 2000 км по пересеченной местности (тест ГТО)	Мал 9.00(зол),9.30(сер),9.55(брон) Дев 11.00(зол),11.40(сер),12.10(брон)
Прыжок в высоту		Овладение техникой прыжка в высоту	Мал 115; 95; 90 Дев 110; 90; 85
Спортивные игры (баскетбол) Основы знаний	16	Инструктаж по ТБ на уроках по баскетболу. История баскетбола.	В процессе урока
		Овладение техникой передвижений , остановок, поворотов и стоек.	Текущий
		Овладение техникой бросков мяча	Оценить технику броска в кольцо на 2 шага
		Освоение ловли и передачи мяча, ведения мяча.	Оценить технику ловли и передачи мяча в движении в парах.
		Освоения техники ведения мяча	Оценить технику ведения мяча

		Освоение индивидуальной техники защиты	Текущий
Волейбол	15	Инструктаж по ТБ на уроках по волейболу. История волейбола.	В процессе урока.
		Овладение техникой передвижений ,остановок, поворотов и стоек.	Текущий
		Освоение техники прием и передача мяча.	Оценить технику верхней передачи мяча Оценить технику нижней передачи мяча.
		Освоение техники нижней прямой подачи	Оценить технику нижней прямой подачи
		Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам.	Текущий
Гимнастика. Основы знаний Освоение и совершенствование висов и упоров	20	Краткая характеристика вида спорта. История гимнастики. Инструктаж по ТБ.	В процессе урока
		Организующие команды и приемы. Строевая подготовка.	Текущий
		Висы согнувшись и прогнувшись, Смешанные висы.	Текущий
Развитие силовых способностей		Подтягивание в висе. (тест ГТО)	Мал 12(зол),8(сер),6(брон) Дев 18(зол),12(сер),10(брон)
		Отжимание в упоре лежа на полу (тест ГТО)	Дев 15(зол), 10(сер), 8(брон)

		Подъем туловища за 1 мин из положения лежа.	Мал 47; 36; 30 раз Дев 40; 30; 25 раз
Развитие скоростно-силовых способностей		Прыжки через скакалку 1 мин.	Мал 105 ; 85 ; 84; Дев 115; 96; 95.
Опорный прыжок.		Освоение опорных прыжков.	Оценка техники выполнения опорного прыжка
Упражнения на гимнастическом бревне		Передвижение по напольному гимнастическому бревну	Текущий
Развитие гибкости		Наклон вперед из положения сидя.	Мал 9;5; 3 раз Дев 12; 9; 6 раз
Акробатические упр и комбинации .		Освоение акробатических упражнений	Оценить технику акробатических элементов
Лазание по канату.		Лазание по канату в 2 приема.	Оценить технику лазание по канату в два приема.
Лыжная подготовка. Основы знаний.	16	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника.	В процессе урока.
Освоение техники лыжных ходов		Техника попеременного двухшажного хода.	Оценить технику попеременного двухшажного хода.
		Техника одновременного двухшажного хода.	Оценить технику одновременного двухшажного хода
		Техника одновременно бесшажный ход.	Оценить технику одновременно бесшажного хода.
Подъем « елочкой».		Техника подъема елочкой. Техника спусков.	Оценить технику подъема елочкой.
Торможения «плугом» Передвижение на лыжах 3 км		Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов.	Оценить технику торможение плугом
		Контрольное прохождение дистанции 3км (тест ГТО)	Мал 16.30 (зол), 17.45 (сер), 18.45 (брон) Дев 19.30 (зол), 21.30 (сер), 22.30(брон)
Подвижные игры на лыжах	1	Подвижные игры на свежем воздухе. Полоса препятствий по лыжной подготовке с разученными элементами по лыжам.	Текущий

--	--	--

Тематическое планирование

№	Раздел (тема)	Количество часов
1.	Легкая атлетика	35
2.	Спортивная игра баскетбол	16
3.	Спортивная игра волейбол	15
4.	Лыжная подготовка	16
5.	Гимнастика	20

Планируемые результаты освоения предмета, курса.

Учащийся 8 класса научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливая связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи,

рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Учащийся 8 класса получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Учащийся 8 класса научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Учащийся 8 класса получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Учащийся 8 класса научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперед и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;
- выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Учащийся 8 класса получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
- тренироваться в упражнениях общеподготовительной и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

№	Раздел (тема)	Личностные результаты	Предметные результаты	Метапредметные результаты		
				Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД
1.	Легкая атлетика.	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»; 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 мед-ленно и быстро движущейся цели с 10-12 м; 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.	<p>Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Пересказывать тексты по истории физической культуры.</p> <p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений, умения по взаимодействию в парах и группах, умения контролировать величину нагрузки по ЧСС.</p> <p>Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p> <p>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма</p> <p>Выявлять ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p> <p>Описывать технику метания малого мяча и технику бросков большого набивного мяча, технику прыжковых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации.</p>	<p>Овладение способностью при-нять и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.</p> <p>Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли, владение специальной терминологией.</p> <p>Умение организовать самостоятельную деятельность.</p> <p>Умение выполнять задание в соответствии с целью, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний.</p> <p>Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта</p> <p>Умение видеть красоту движений человека.</p> <p>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых.</p>	<p>Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме.</p>	<p>Формирование действия моделирования. Умение слушать и понимать других.</p>
2.	Спортивные игры (баскетбол)	В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным 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	<p>Измерять показатели развития физических качеств. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время игр. Соблюдать дисциплину и правила ТБ. Описывать технические действия из спортивных игр.</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах.</p> <p>Выявлять ошибки при выполнении технических</p>	<p>Умение организовать самостоятельную деятельность выполнять задание в соответствии с целью выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения.</p> <p>Умение видеть красоту движений человека.</p>	<p>Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p> <p>Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий.</p>	<p>Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками. Умение объяснять ошибки.</p>
3.	Спортивные игры (волейбол).					

		выполнения упражнений.	действий			
4.	Гимнастика.	В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); 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 четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полу-спагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).	Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Стой!». Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Осваивать умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах. Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Осваивать умения по взаимодействию в парах и группах. Выявлять ошибки при выполнении упражнений.	Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью. Способы организации рабочего места. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности. Овладение логическими действиями сравнения, отнесения к известным понятиям.	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений. Осмысление правил безопасности.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
5.	Лыжная подготовка.	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.	Определять состав одежды для занятий на лыжах и температурную норму. Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать умения контролировать скорость передвижения. Выявлять характерные ошибки в технике лыжных ходов. Проявлять выносливость. Применять правила подбора одежды. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время занятий. Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений с лыжами и на лыжах. Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов. Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений с лыжами и на лыжах. Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов. Измерять (пальпаторно) ЧСС.	Умение организовать самостоятельную деятельность анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.	Осмысление, своего двигательного опыта. Осмысление техники выполнения упражнений.	Формирование способов взаимодействия со сверстниками в парах и группах Умение объяснять ошибки. Умение управлять эмоциями при общении. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли, владение специальной терминологией.

Содержание учебного предмета, курса.

Название раздела (тема)	Кол-во часов	Основные вопросы, изучаемые в данном разделе	Контрольные и практические работы (творческие, экскурсии и т.п.) с названиями	
			Юноши	Девушки
Основы знаний.				
Физическое развитие человека.	В процессе урока.	<i>Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность.</i> Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития.	Опрос.	
Самонаблюдение и самоконтроль.		<i>Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями</i> Регулярное наблюдение физкультурниками за состояние своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учет данных самоконтроля в дневнике самоконтроля.		
Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).		<i>Основы обучения и самообучения двигательным действиям.</i> Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий. Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений). Техника движений и её основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.		
Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.		Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приёмов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам.		
Предупреждение травматизма и оказание 1 помощи при травмах и ушибах.		Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания первой помощи при травмах		
Совершенствование физических способностей.		Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования.		
Профессионально-прикладная физическая подготовка.		Прикладная физическая подготовки как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования		
История возникновения и формирования физической культуры.	Появление первых примитивных игр и физических упражнениях. Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).			

Физическая культура и олимпийское движение России (СССР).		Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о предстоящей Олимпиаде в Сочи в 2014 г.		
Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.		<i>Олимпиады: странички истории</i> Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двухкратные и трехкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта.		
Легкая атлетика.				
Спринтерский бег, эстафетный бег.	4	Бег 30 м (сек).	4,7 - 5,1 - 5,3	5,0 - 5,4 - 5,6
		Бег 60 м (сек).	8,2 - 9,2 - 9,6;	9,6 - 10,4 - 10,6
		Бег 2 км (мин/сек)	8,10 - 9,40 - 10,00	10,0 - 11,40 - 12,10
Координационная способность.	4	Челночный бег 3x10 м (сек).	7,2 - 7,3 - 7,8 - 8,1	8,0 - 8,1 - 8,8 - 9,0
Прыжки в длину с места	4	Прыжки в длину с места (см).	215 - 190 - 170	180 - 160 - 150
Прыжки в длину с разбега.	3	Прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега (см).	Техника исполнения.	
Прыжки в высоту.	3	Прыжки в высоту с 7 - 9 шагов разбега.	Техника исполнения.	
Метание.	3	Метание малого мяча 150 гр. (м).	40 - 34 - 30	27 - 21 - 19
Бросок набивного мяча	3	Бросок набивного мяча из положения сед 1 кг (см)	565 - 435 - 395	480 - 390 - 340
Спортивные игры.				
Баскетбол. Элементы баскетбола.	11	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Техника ловли и передачи мяча. Техника ведения мяча. Техника бросков мяча. Техника броска одной и двумя руками в прыжке. Техника вырывание и выбивание мяча, перехвата. Техника владения мячом и развитие координационных способностей. Техника перемещений, владения мячом.	Техника исполнения.	
Тактика игры.		Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмерка). Игра по упрощённым правилам баскетбола.	Техника исполнения.	
Волейбол. Элементы волейбола.	16	Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Техника передачи мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Техника нижней прямой подачи мяча. Прием подачи. Техника прямого нападающего удара. Совершенствование координационных способностей.	Техника исполнения.	
Тактика игры.		Техника освоенных игровых действий. Игра по упрощённым правилам волейбола.	Техника исполнения.	
Гимнастика.				

Гимнастика. Висы.	21 7	Мальчики: из вися на подколенниках через стоку на рука опускание в упор при-сев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне. Девочки: из упо-ра на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из вися присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок.	Техника исполнения.	
		Подтягивание на высокой (низкой) перекладине (кол-во раз)	12 – 8 – 6; низка перекладина 24 – 17 - 13	18 – 12 – 10
Опорный прыжок.	7	Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 110 – 115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см).	Техника исполнения.	
Акробатика.	7	Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойку на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырок вперед и назад.	Техника исполнения.	
Лазание по канату.	7	Лазание по канату в два приёма.	Техника исполнения.	
Упражнения в равновесии	7	Упражнения на бревне.	Техника исполнения.	
ОФП (тесты ГТО).		Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	56 - 54 – 52	62 - 60 – 58
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	36 – 24 – 20	15 – 10 - 8
		Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа.	49 – 39 – 35	43 – 34 – 31
		Наклоны вперед из положения стоя, см	+11; +6; +4	+15; +8; +5
Лыжная подготовка.				
Основы знаний.	В проц ессе урока	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.	Опрос.	
Элементы лыжной подготовки.	16	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом».	Техника исполнения.	
Лыжные гонки.	2	Бег на лыжах 3 км, мин	16,30 - 17,40 - 18,50	19,30 - 21,30 - 22,30
		Бег на лыжах 5 км	27.00 - 29.15 - 30.00	без учета времени

Тематическое планирование.

№ п/п	Раздел (тема)	Кол-во часов
1.	Легкая атлетика.	37
2.	Спортивные игры.	26
3.	Гимнастика.	24
4.	Лыжная подготовка.	18

Планируемые результаты освоения предмета, курс 9 класса.

Учащийся (выпускник) научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятии физическими упражнениями.
 - отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
 - понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;
 - объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;
 - её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;
 - использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;
 - измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу

российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Учащийся (выпускник) научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Учащийся (выпускник) получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Учащийся (выпускник) научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Учащийся (выпускник) получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

№	Раздел (тема)	Личностные результаты	Предметные результаты	Метапредметные результаты		
				Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД
1.	Легкая атлетика.	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»; 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; 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	Совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО; Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Пересказывать тексты по истории физической культуры. Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений, умения по взаимодействию в парах и группах, умения контролировать величину нагрузки по ЧСС. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Описывать технику метания малого мяча и технику бросков большого набивного мяча, технику прыжковых упражнений. Соблюдать правила ТБ при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации. Определять и кратко характеризовать	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли, владение специальной терминологией. Умение организовать самостоятельную деятельность. Умение выполнять задание в соответствии с целью, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта Умение видеть красоту движений человека. Умение планировать собственную деятельность,	Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме.	Формирование действия моделирования. Умение слушать и понимать других.

		спорта.	<p>физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Пересказывать тексты по истории физической культуры.</p> <p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений, умения по взаимодействию в парах и группах, умения контролировать величину нагрузки по ЧСС.</p> <p>Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p> <p>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма</p> <p>Выявлять ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p> <p>Описывать технику метания малого мяча и технику бросков большого набивного мяча, технику прыжковых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила ТБ при выполнении бросков большого набивного мяча.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации.</p>	распределять нагрузку и отдых.		
2.	Спортивные игры (баскетбол)	В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным 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.	<p>Измерять показатели развития физических качеств.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p>Проявлять быстроту и ловкость во время игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила ТБ</p> <p>Описывать технические действия из с/игр.</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах</p> <p>Выявлять ошибки при выполнении технических действий</p> <p>совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой</p>	<p>Умение организовать самостоятельную деятельность выполнять задание в соответствии с целью выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения.</p> <p>Умение видеть красоту движений человека.</p>	<p>Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p> <p>Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий.</p>	<p>Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками.</p> <p>Умение объяснять ошибки.</p>
3.	Спортивные игры (волейбол).					

			деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите.			
4.	Гимнастика.	В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); 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 четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полу-шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).	<p>Отбирать и составлять комплексы упр-ий для утренней зарядки и физкультминуток. Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p>Различать и выполнять строевые команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Стой!».</p> <p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать технику акробатических упр-ий</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Соблюдать правила ТБ при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Описывать и осваивать технику гимнастических упражнений на снарядах.</p> <p>Осваивать умения по взаимодействию в парах и группах. Выявлять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;</p> <p>составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);</p> <p>составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахиваниями соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);</p> <p>составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением</p>	<p>Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.</p> <p>Способы организации рабочего места.</p> <p>Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности.</p> <p>Овладение логическими действиями сравнения, отнесения к известным понятиям.</p>	<p>Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.</p> <p>Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.</p> <p>Осмысление правил безопасности.</p>	<p>Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p>Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p>

			<p>пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);</p> <p>составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);</p> <p>тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.</p>			
5.	Лыжная подготовка.	<p>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.</p>	<p>Определять состав одежды для занятий на лыжах и температурную норму.</p> <p>Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.</p> <p>Осваивать умения контролировать скорость передвижения.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике лыжных ходов.</p> <p>Проявлять выносливость.</p> <p>Применять правила подбора одежды.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время занятий.</p> <p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений с лыжами и на лыжах.</p> <p>Объяснять и осваивать технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.</p> <p>Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.</p> <p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений с лыжами и на лыжах.</p> <p>Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.</p> <p>Измерять (пальпаторно) ЧСС.</p> <p>совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.</p>	<p>Умение организовать самостоятельную деятельность анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений</p> <p>Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p>	<p>Осмысление, своего двигательного опыта.</p> <p>Осмысление техники выполнения упражнений.</p>	<p>Формирование способов взаимодействия со сверстниками в парах и группах</p> <p>Умение объяснять ошибки.</p> <p>Умение управлять эмоциями при общении.</p> <p>Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли, владение специальной терминологией.</p>

Содержание учебного предмета, курса.

Название раздела (тема)	Кол-во часов	Основные вопросы, изучаемые в данном разделе	Контрольные и практические работы (творческие, экскурсии и т.п.) с названиями	
			Юноши	Девушки
Основы знаний.				
Физическое развитие человека.	В процессе урока.	<i>Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность.</i> Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития.		
Самонаблюдение и самоконтроль.		<i>Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями</i> Регулярное наблюдение физкультурниками за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учет данных самоконтроля в дневнике самоконтроля.		
Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).		<i>Основы обучения и самообучения двигательным действиям</i> Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий. Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений). Техника движений и её основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.		
Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.		Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приёмов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам.		
Предупреждение травматизма и оказание 1 помощи при травмах и ушибах.		Причины возникновения травм и повреждений при занятиях ФК и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания первой помощи при травмах		
Совершенствование физических способностей.		Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования.		
Профессионально-прикладная физическая подготовка.		Прикладная физическая подготовки как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования		
История возникновения и формирования физической культуры.		Появление первых примитивных игр и физических упражнениях. Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).		

Физическая культура и олимпийское движение России (СССР).		Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о предстоящей Олимпиаде в Сочи в 2014 г.		
Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.		<i>Олимпиады: странички истории</i> Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двухкратные и трехкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта.		
Легкая атлетика.				
Знания о физической культуре.		Влияние легкоатлетических упр-й на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упр-ий и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упр-ий; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие	Опрос.	
	В процессе урока.	выносливости, быстроты, силы, координационных сп-ей. Правила ТБ при занятиях л/а. Упр-ия и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных сп-ей на основе освоенных легкоатлетических упр-ий. Правила самоконтроля и гигиены. Измерение результатов; подача команд; демонстрация упр-ий; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места поведения занятия.	Опрос.	
Спринтерский бег, эстафетный бег.	4	Бег 30 м (сек).	4,7 - 5,1 - 5,3	5,0 - 5,4 - 5,6
		Бег 60 м (сек).	8,2 - 9,2 - 9,6;	9,6 - 10,4 - 10,6
		Бег 2 км (мин/сек)	8,10 - 9,40 - 10,00	10,0 - 11,40 - 12,10
Координационная сп-сть.	4	Челночный бег 3x10 м (сек).	7,2 - 7,3 - 7,8 - 8,1	8,0 - 8,1 - 8,8 - 9,0
Прыжки в длину с места	4	Прыжки в длину с места (см).	215 - 190 - 170	180 - 160 - 150
Прыжки в длину с разбега.	3	Прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега (см).	Техника исполнения.	
Прыжки в высоту.	3	Прыжки в высоту с 7 - 9 шагов разбега.	Техника исполнения.	
Метание.	3	Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) (девушки - расстояния 12 - 14 м, юноши - до 18 м).	40 - 34 - 30	27 - 21 - 19
Бросок набивного мяча	3	Бросок набивного мяча (юноши - 3 кг, девушки - 2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с двух-четырех шагов вперед- вверх.	695 - 530 - 430	545 - 445 - 385
Спортивные игры.				
Баскетбол. Элементы баскетбола.	11	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Техника ловли и передачи мяча. Техника ведения мяча. Техника бросков мяча. Техника броска одной и двумя руками в прыжке. Техника вырывание и выбивание мяча, перехвата. Техника владения мячом и развитие координационных способностей. Техника перемещений, владения мячом.	Техника исполнения.	
Тактика игры.		Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмерка). Игра по упрощенным правилам б/б.	Техника исполнения.	

Волейбол. Элементы волейбола.	16	Правила ТБ при занятиях с/и. Терминология избранной с/и; техника ловли и передачи, ведение мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила организации избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых сп-тей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). П/И и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых с/игр. Правила самоконтроля. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Прямой н/удар при встречных передачах. Совершенствование координационных сп-тей, выносливости, психомоторных сп-стей и навыков игры, скоростных и скоростно-силовых сп-стей.	Техника исполнения.	
Тактика игры.		Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите. Организация и проведение п/игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.	Техника исполнения.	
Гимнастика.				
Знания о физической культуре.	21 В процессе урока.	Значение гимнастических упражнений для сохранения координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки. Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.	Техника исполнения.	
Строевые упражнения.		Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении. Совершенствование двигательных сп-стей. Совершенствование двигательных сп-стей с помощью гантелей (1 – 5 кг), тренажеров, эспандеров.		
Бисы.	7	Мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.		
		Подтягивание на высокой (низкой) перекладине (кол-во раз)	12 – 8 – 6; низка перекладина 24 – 17 – 13	18 – 12 – 10
Опорный прыжок.	7	Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).	Техника исполнения.	
Акробатика.	7	Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.	Техника исполнения.	
Лазание по канату.	7	Лазание по канату в два приёма.	Техника исполнения.	
Упражнения в равновесии	7	Совершенствование координационных способностей, силовых способностей и силовой выносливости, двигательных скоростно-силовых способностей.	Техника исполнения.	
ОФП (тесты ГТО).		Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	58 - 56 – 54	66 - 64 – 62
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	36 – 24 – 20	15 – 10 - 8

		Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа.	49 – 39 – 35	43 – 34 – 31
		Наклоны вперед из положения стоя, см	+11; +6; +4	+15; +8; +5
Лыжная подготовка.				
Основы знаний.	В проц ессе урока	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. ТБ при занятиях л/с. Оказание помощи при обморожениях и травмах.	Опрос.	
Элементы лыжной подготовки.	16	Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.	Техника исполнения.	
Лыжные гонки.	2	Бег на лыжах 3 км, мин	16,30 - 17,45 - 18,45	19,30 - 21,30 - 22,30
		Бег на лыжах 5 км	26.00 - 27.15 - 28.00	без учета времени
Самостоятельные занятия физическими упражнениями				
Утренняя гимнастика.		Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами.	В домашних условиях.	
Выбирайте виды спорта.		Примерные возрастные нормы для занятий некоторыми летними и зимними видами спорта. Повышение общей физической подготовленности для тех уч-ся, которые бы хотели заниматься спортом. Нормативы физической подготовленности для будущих легкоатлетов, лыжников, баскетболистов и волейболистов, боксёров.		
Тренировку начинаем с разминки.		Обычная разминка. Спортивная разминка. Упражнения для рук, туловища, ног.		
Повышайте физическую подготовленность.		Упражнения для развития силы, быстроты и скоростно-силовых возможностей, выносливости. Координационные упражнения подвижных и спортивных игр. Легкоатлетические координационные упражнения. Упражнения на гибкость.		

Тематическое планирование.

№ п/п	Раздел (тема)	Кол-во часов
1.	Легкая атлетика.	37
2.	Спортивные игры.	32
3.	Гимнастика.	15
4.	Лыжная подготовка.	18