

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа с.Мякитамак муниципального района
Миякинский район Республики Башкортостан»**

«Рассмотрено» Руководитель ШМО _____/Яппарова Р.Р./ Протокол № 1 от « 01 » августа 2023 г.	«Согласовано» Заместитель директора по УВР _____/Валиахметова А.К./ Протокол № 1 от « 01 » августа 2023 г.	«Утверждаю» Директор МБОУ ООШ _____/Магадеев Г.М./ приказ № от 01 августа 2023 г.
--	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на уровень основного общего образования
по предмету «Физическая культура»
для 7-9 классов на 2023-2024 учебный год
Зариповой Гузель Ринатовны

Составитель: Зарипова Гузель Ринатовна,
учитель физической культуры

2023 г.

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС данная рабочая программа для 7-9 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Урочная деятельность, направленная на формирование универсальных учебных действий обеспечивает достижение результатов.

Личностные результаты

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся.

В области познавательной культуры: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

В области нравственной культуры: способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

В области трудовой культуры: умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристические 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: красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры: анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры: владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры: понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего

условия саморазвития и самореализации человека; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

В области нравственной культуры: бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной 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; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры: понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; 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.

В области физической культуры: владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты

Предметные результаты. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры: знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знание 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 творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; умение оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры: способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность

организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В области эстетической культуры: способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры: способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.

В области физической культуры: способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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, развитие основных физических качеств.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

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 учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- 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.

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 туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование.

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, направленные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации, движений);
- выполнять строевые приемы и команды;
- выполнять акробатические упражнения и комбинации;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения (беговые упражнения, прыжки в высоту, в длину);
- выполнять строевые упражнения на лыжах и передвижения на лыжах скользящим шагом, демонстрировать технику передвижения последовательным чередованием различных ходов в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять основные приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения по воде несколькими стилями плавания (для школ, имеющих доступ к бассейну);
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы оздоровительных физических упражнений с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

- преодолевать дистанции, естественные и искусственные препятствия разнообразными способами лазания, ползания, прыжков и бега;
- организовывать матчи и оценивать результаты спортивных игр (футбол, волейбол, баскетбол);
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Содержание учебного предмета, курса

№ п/п	Раздел	Количество часов
1	Знания о физической культуре	
	История физической культуры Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека.	В процессе урока в течение учебного года
2	Способы физкультурной деятельности	
	Организация и проведение занятий физической культурой Оценка эффективности занятий физической культурой	В процессе урока в течение учебного года
3	Физическое совершенствование	
	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока в течение учебного года
4	Спортивно-оздоровительная деятельность	
	Легкая атлетика	16 ч
	Гимнастика с основами акробатики	14 ч
	Лыжные гонки	18 ч
	Спортивные игры	20 ч
Всего часов		68ч

VII КЛАСС

Знания о физической культуре

История физической культуры. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР), выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Краткие сведения о проведении Олимпийских игр в СССР в 1980 г. (виды состязаний и место их проведения, число участников, символика и т. п.).

Базовые понятия физической культуры. Техника движений и ее основные показатели, общие представления о пространственных, временных и динамических характеристиках движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений. Особенности освоения двигательных действий (этапность, повторность, вариативность). Основные правила освоения движений: от простого к сложному, от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному. Самостоятельные занятия по освоению движений, характеристика подводящих и подготовительных упражнений.

Физическая культура человека. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). Правила организации мест занятий оздоровительной ходьбой и бегом, выбора одежды и обуви в зависимости от времени года и погодных условий.

Способы физкультурной деятельности

Организация здорового образа жизни. Организация досуга средствами физической культуры. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Подбор подводящих и подготовительных упражнений при освоении новых двигательных действий (физических упражнений). Составление плана занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (совместно с учителем). Последовательное выполнение частей занятия по освоению двигательных действий с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Наблюдение за выполнением движений с использованием эталонного образца, нахождение ошибок и их исправление.

Планирование занятий физической культурой. Наблюдение и контроль за состоянием организма. Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Общеразвивающая направленность.

Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!», «ПолШАГА!»; выполнение команд на месте: «Полповорота напра-ВО!», «Полповорота нале-ВО!». Лазанье по канату в два приема на 2,2 – 4 метра. Висы и упоры смешанные (гимнастическая стенка, перекладина). Мальчики – подтягивание в висе; висы согнувшись и прогнувшись; поднимание прямых ног в висе и упоре. Девочки – подтягивание из вися лежа; поднимание согнутых и прямых ног в висе. Упражнения в равновесии: расхождение при встрече на бревне (рейке гимнастической скамейки); наскок в упор присев на левой ноге, правая в сторону; разновидности ходьбы, пробежка; прыжки на одной ноге, разновидности равновесий; произвольная комбинация из освоенных упражнений (5 – 6 элементов). Акробатические упражнения: стойка на голове и руках с согнутыми ногами (мальчики); кувырок вперед в группировке в стойку на лопатках, кувырок назад в группировке в полушпагат (мальчики и девочки); произвольная акробатическая комбинация из 4 -6 упражнений (девочки). Акробатическая комбинация (мальчики): из упора лежа упор присев, кувырок назад, стойка на лопатках, развести и свести ноги, группировка, перекаат назад, упор присев, кувырок вперед в упор присев, встать в основную стойку. Опорные прыжки (гимнастический козел в ширину, высота 100 – 110 см): способом согнув ноги (мальчики); способом ноги врозь (девочки). Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Повторный бег с максимальной интенсивностью с высокого и низкого старта из исходного положения полуприсед, присед, сидя на 30 - 60 метров. Повторный бег с интенсивностью выше средней на 200 – 250 метров. Эстафетный бег. Челночный бег. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). Равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или

учащимися). Метание малого мяча в цель и на дальность с места (из исходного положения с колена, коленей, сидя на пятках, в упоре лежа на одну руку, лежа), с полного разбега. Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки. Одновременный двухшажный ход. Передвижение с чередованием одновременного одношажного и двухшажного хода с попеременным двухшажным ходом. Повороты упором. Преодоление естественных препятствий на лыжах способами перешагивания, перелезания. Спуски в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения общей физической подготовки.

Баскетбол. Бросок мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей, с лицевой линии игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Прямая верхняя подача мяча через сетку. Передача мяча из зоны в зону после перемещения. Тактические действия игроков передней линии в нападении. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Тактические действия в нападении и защите, после пробития углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой линии. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам.

Соревновательная направленность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!», «ПолШАГА!»; выполнение команд на месте: «Полповорота напра-ВО!», «Полповорота нале-ВО!». Акробатическая комбинация (мальчики): из стойки «старт пловца» с наскока два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360°. Комбинации (девочки), включающие в себя элементы хореографии, ритмической гимнастики и акробатики (основные позиции рук и ног, основные движения ногами, передвижения основными шагами; стилизованный бег и прыжки, основные танцевальные шаги; кувырки, перекаты, стойка на лопатках, «мост»). Упражнения специальной физической и технической подготовки. Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). Спринтерский бег (30, 60 м). Повороты при беге на средние и длинные дистанции. Бег на 1000 м. Челночный бег. Прыжки в длину и высоту с разбега. Эстафетный бег. Метание мяча с разбега на дальность. Метание мяча в цель с места. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Лыжные гонки. Коньковый ход. Передвижение с чередованием конькового хода с одновременным и попеременным лыжным ходом. Прыжки с трамплина (высота для мальчиков — 1,5 м, для девочек — 1 м). Спуск с отлогих склонов с чередованием поворотов «плугом» и «упором» (слалом). Прохождение тренировочных дистанций (3 км — мальчики, 1,5 км — девочки). Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Баскетбол. Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Техничко-тактические действия (индивидуальные и командные): передвижение защитника при индивидуальных защитных действиях; вырывание и выбивание мяча; защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча; перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину; взаимодействие в нападении (быстрое нападение); взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии с игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Нападающие удары. Блокирование нападающих ударов соперника. Тактические действия: защитные действия игроков при приеме подач и последующей передаче мяча; система игры в защите при страховке нападающего игроком задней линии. Игра в волейбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Тактические действия игроков при выполнении штрафного удара соперником; при организации контратаки на ворота соперника. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам. Упражнения специальной и технической подготовки.

VIII КЛАСС

Знания о физической культуре

Физическая культура и спорт в современном обществе. Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладное ориентированное), их цели и формы организации.

Базовые понятия физической культуры. Всестороннее и гармоничное физическое развитие и его связь с занятиями физической культурой и спортом. Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и фигуры, профилактике утомления. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата.

Физическая культура человека. Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила планирования тренировочных занятий по спортивному совершенствованию, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила и гигиенические требования к проведению восстановительных процедур: дыхательная гимнастика во время и после занятий физическими упражнениями; простейшие приемы восстановительного массажа (поглаживание, растирание, разминание) на отдельных участках тела, принятие ванн и душа.

Способы физкультурной деятельности

Организация здорового образа жизни. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий спортивной подготовкой. Составление плана самостоятельных занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности (совместно с учителем). Последовательное выполнение всех частей занятий спортивной подготовкой с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Проведение восстановительных процедур во время занятий и после их окончания.

Планирование занятий физической культурой. Наблюдение и контроль за состоянием организма. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Индивидуальные комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы дыхательной гимнастики. Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела и коррекцию телосложения с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, органов дыхания,

кровообращения и зрения — близорукость).

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Общеразвивающая направленность.

Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения: повторение ранее разученных приемов и упражнений; повороты в движении строевым шагом. Лазанье по канату изученными способами на 2,8 – 4,5 м, на скорость до 3м (мальчики). Висы и упоры смешанные (гимнастическая стенка, перекладина). Юноши – подтягивание в висе; висы согнувшись и прогнувшись; поднимание прямых ног в висе и упоре. Девушки – подтягивание из вися лёжа; поднимание согнутых и прямых ног в висе. Упражнения в равновесии: шаги полки, ходьба со взмахами ног, равновесие на одной ноге; соскок в стойку боком к бревну (скамейке); произвольная комбинация из освоенных упражнений (6 – 7 элементов). Акробатические упражнения: кувырок назад в группировке в положение упор согнувшись, ноги врозь; кувырок вперед и назад в группировке; длинный кувырок, стойка на голове и на руках (юноши); «мост» и поворот в упор стоя на одном колене, кувырки вперед и назад в группировке; произвольная акробатическая комбинация из 4 – 7 упражнений (девушки). Опорные прыжки: способом согнув ноги через гимнастического козла в длину (высота 100 – 115 см) - мальчики; прыжок боком с поворотом на 90 градусов через гимнастического коня в ширину (высота 100 – 110 см) - девочки.

Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика. Совершенствование техники в беговых (спринтерский, эстафетный, челночный и кроссовый бег), прыжковых (прыжок в длину и высоту с разбега) упражнениях и метаниях (в цель, на дальность). Бег на средние и длинные дистанции. Прикладные упражнения: прыжки через препятствия, прыжки с высоты на точность приземления и сохранение равновесия, подъемы и спуски шагом и бегом. Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки. Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой. Прохождение учебных дистанций с чередованием лыжных ходов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Подъемы, спуски, повороты, торможение. Упражнения общей физической подготовки.

Баскетбол. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Футбол. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в футбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Соревновательная направленность.

Гимнастика с основами акробатики. Стойка на голове и руках толчком одной и махом другой из упора присев (юноши). Акробатическая комбинация: из стойки «старт пловца» с наскока два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекаат назад в стойку на лопатках, перекаат в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360° (юноши). Комбинация составленная из освоенных стилизованных общеразвивающих упражнений, элементов ритмической гимнастики, акробатики, хореографии, танцевальных движений с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (девушки). Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика. Совершенствование техники ранее освоенных легкоатлетических упражнений (бег на короткие и средние дистанции; бег с препятствиями; кроссовый бег; прыжок в высоту и длину с разбега, метания в цель и на дальность, эстафетный и челночный бег). Бег на средние и длинные дистанции. Прикладные упражнения: прыжки через препятствия, прыжки с высоты на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Лыжные гонки. Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой. Прохождение на результат учебных дистанций с чередованием

лыжных ходов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Подъемы, спуски, повороты, торможение. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Баскетбол. Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Тактические действия: взаимодействие игроков в защите при приеме мяча; отработка тактических игровых комбинаций. Игра в волейбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Футбол. Остановка летящего мяча. Отбор мяча у соперника (толчком плеча в плечо, выбиванием, наложением стопы на мяч). Техничко-тактические действия при организации защиты, при контратаке соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в футбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

IX КЛАСС

Знания о физической культуре

Физическая культура и спорт в современном обществе. Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Базовые понятия физической культуры. Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Прикладно-ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

Физическая культура человека. Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности. Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни. Правила и гигиенические требования к проведению банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха.

Способы физкультурной деятельности

Организация здорового образа жизни. Подготовка к проведению летних пеших туристических походов (выбор маршрута, снаряжения, одежды и обуви, укладка рюкзака). Соблюдение правил движения по маршруту. Оборудование мест стоянки (установка палатки, разведение костра, размещение туалета, оборудование спортивной площадки и т. п.). Соблюдение требований безопасности и оказания доврачебной помощи (при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах и потертостях, ушибах и других травмах). Последовательное выполнение всех частей занятий прикладно ориентированной подготовкой (согласно плану индивидуальных занятий). Наблюдение за режимами нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) самочувствия во время занятий.

Планирование занятий физической культурой. Наблюдение и контроль за состоянием организма. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий, результатов тестирования функционального состояния организма (с помощью «одномоментной пробы Летунова»).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся).

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Общеразвивающая направленность.

Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения: повторение, закрепление и совершенствование ранее разученных приемов и упражнений. Лазанье по канату в два, три приема на 3-5 м, без помощи ног до 3 м (мальчики). Висы и упоры смешанные (гимнастическая стенка, перекладина): юноши – подтягивание в висе; висы согнувшись и прогнувшись; поднимание прямых ног в висе и упоре; девушки – подтягивание из виса лёжа, поднимание согнутых и прямых ног в висе. Упражнения в равновесии: повторение и закрепление ранее изученных упражнений и элементов; произвольная комбинация из освоенных упражнений (6 – 7 элементов). Акробатические упражнения: из упора присев силой стойка на голове и руках, длинный кувырок вперед с трех шагов разбега (юноши); равновесие на одной ноге, выпад вперед, произвольная акробатическая комбинация из 4 – 8 упражнений (девушки) Акробатическая комбинация (юноши): из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь. Опорные прыжки: способом согнув ноги через гимнастического козла в длину (высота 105 – 115 см, мостик на расстоянии 40 -100 см) – юноши; боком через гимнастического коня в ширину (высота 105 – 110) – девушки. Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика. Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Бег на дистанции: 60 м с низкого старта (на результат), 1000 м — девушки и 2000 м — юноши (на результат). Кроссовый бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км. Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки. Бесшажный ход. Передвижение по пересеченной местности с чередованием одновременных, попеременных и бесшажного ходов. Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение соревновательной дистанции 3 км. Упражнения общей физической подготовки.

Баскетбол. Техничко-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Игра в баскетбол по правилам.

Волейбол. Техничко-тактические командные действия: взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нижней подачи; взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении при приеме подачи. Игра в волейбол по правилам.

Футбол. Техничко-тактические командные действия (взаимодействие игроков в нападении и защите при подаче углового удара, при пробитии штрафных ударов, при вбрасывании мяча из-за лицевой линии). Игра в футбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Соревновательной направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Совершенствование техники ранее разученных физических упражнений. Совершенствование комбинаций, составленных учащимися исходя из собственной физической и технической подготовленности (на результат). Выполнение индивидуальных гимнастических и акробатических комбинаций в условиях, приближенных к соревнованиям. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Легкая атлетика. Совершенствование техники ранее разученных упражнений (на результат). Выполнение легкоатлетических упражнений (2—3 упражнения по выбору учащихся) в условиях, приближенных к соревнованиям.

Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения на руках в висе, лазанья и перелазания. Лыжные гонки. Преодоление крутых подъемов бегом на лыжах (техника произвольная). Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение тренировочных дистанций на 3 км — девушки и 5 км — юноши (на результат). Прохождение соревновательных дистанций (дистанция определяется учащимися) в условиях, приближенных к соревнованиям. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Баскетбол. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в волейбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Футбол. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в футбол в условиях, приближенных к соревнованиям. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых

Ниже представлены таблицы тематического планирования для 7-9 классов отдельно (табл. 1–5). Планирования составлены из расчёта 2 учебных часов в неделю.

VII класс

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
Раздел 1. Знания о физической культуре		
История физической культуры. Олимпийское движение в России (СССР). (В процессе урока в течение учебного года)	Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР).	Демонстрировать знания о развитии физической культуры и спорта в послереволюционной России. Характеризовать успехи отечественных спортсменов до распада СССР.
Виды спорта входящие в программу Олимпийских игр.(В процессе урока в течение учебного года)	Краткая характеристика видов спорта. Олимпийские игры в Москве.	Демонстрировать знания по истории становления и развития видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр, в олимпийском движении России. Проявлять интерес к личностям выдающихся спортсменов, называть их фамилии, интересоваться их биографиями и спортивными победами.
Базовые понятия физической культуры. Техническая подготовка. Техника движения и ее	Общие представления и основные показатели. Двигательный навык и двигательное умение.	Раскрывать понятие «двигательные действия». Характеризовать техническую подготовку как

основные показатели. (В процессе урока в течение учебного года)	Основные правила и особенности освоения двигательных действий.	целенаправленный процесс обучения двигательным действиям Следовать правилам «от простого к сложному». Приводить примеры подводящих упражнений.
Физическая культура человека. Физическая культура и положительные качества личности человека. (В процессе урока в течение учебного года)	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека.	Характеризовать качества личности, приводить примеры их проявления в условиях учебной и соревновательной деятельности. Объяснять необходимость самовоспитания качеств личности в подростковом возрасте.
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности		
Организация здорового образа жизни. Организация досуга средствами физической культуры.	Организация досуга средствами физической культуры. Составление плана занятий.	Организовывать и самостоятельно проводить досуг с использованием оздоровительной ходьбы и бега. Выполнять подбор подводящих и подготовительных упражнений при освоении новых двигательных действий. Составлять план занятий по самостоятельному освоению двигательных действий. Наблюдать за выполнением движений с использованием эталонного образца, находить ошибки и исправлять их.
Планирование занятий физической культурой. Наблюдение и контроль за состоянием организма. Техники осваиваемого упражнения. (В процессе урока в течение учебного года)	Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сравнения его с эталонным образцом. Причины появления ошибок в технике движений и способы их предупреждения.	Определять уровень сформированности техники двигательных действий по своим внутренним ощущениям и способом сравнения. Учитывать важность проявления внимания при самостоятельном освоении двигательных действий. Выявлять причины появления грубых ошибок при выполнении разучиваемых двигательных действий и эффективно их устранять .

		Подбирать подготовительные и подводящие упражнения для качественного освоения техники новых двигательных действий.
Самонаблюдение и самоконтроль. (В процессе урока в течение учебного года)	Определение уровня физической подготовленности по уровню основных физических качеств.	Ведение дневника самонаблюдения. Регистрировать по учебным четвертям динамику показателей физического развития и физической подготовленности.
Раздел 3. Физическое совершенствование		
Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений. (В процессе урока в течение учебного года)	Виды комплексов упражнений и их классификация.	Уметь составлять различные комплексы упражнений с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Выполнять комплексы упражнений для профилактики нарушений зрения.
Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики (14 ч)	Строевые упражнения (передвижение в колонне с изменением длины шага, выполнение поворотов на месте) Лазанье по канату в два приема. Висы и упоры смешанные (гимнастическая стенка, перекладина). Упражнения в равновесии. Произвольная комбинация из освоенных упражнений (5 – 6 элементов). Акробатические упражнения. Произвольная акробатическая комбинация из 4 -6 упражнений (девочки). Акробатическая комбинация (мальчики). Опорные прыжки: способом согнув ноги (мальчики); способом ноги врозь (девочки). Упражнения общей физической подготовки.	Выполнять строевые приёмы и команды. Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах; Описывать технику выполняемых упражнений. Выполнять акробатические упражнения, упражнения в равновесии и комбинации из изученных элементов, висы и упоры на перекладине, лазанье по канату Демонстрировать технику выполнения опорного прыжка. Анализировать правильность выполнения упражнений, находить ошибки и способы их исправления.
Легкая атлетика (16 ч)	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег. Эстафетный бег. Челночный	Знать и соблюдать правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Описывать технику метания малого мяча на дальность с

	бег. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). Метание малого мяча в цель и на дальность с места, с разбега. Упражнения общей физической подготовки.	разбега. Выполнять беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча. Бегать на дистанцию 30 и 60 м с максимальной скоростью, 1,5 км на время и 2 км без учета времени. Метать малый мяч на дальность и в цель. Выполнять подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники метания мяча. Демонстрировать технику прыжка в длину и высоту с разбега. Описывать технику передачи эстафетной палочки.
Лыжные гонки (18 ч)	Одновременный двухшажный ход. Передвижение с чередованием одновременного одношажного и двухшажного хода с попеременным двухшажным ходом. Повороты упором. Преодоление естественных препятствий на лыжах способами перешагивания, перелезания. Спуски в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций. Упражнения общей физической подготовки.	Называть и соблюдать правила техники безопасности при переноске лыжного оборудования и пользовании им. Описывать технику спуска со склонов, поворотов разными способами; выполнять передвижения на лыжах по ровной местности разными ходами, преодолевать подъёмы, совершать повороты и торможения. Преодолевать дистанцию 2 км на время и 3 км без учета времени. Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.
Спортивные игры (20 ч)	Баскетбол, волейбол и футбол: упражнения с мячом и без мяча. Технические и тактические элементы игры. Правила игры.	Выполнять правила техники безопасности во время игры в баскетбол. Называть и показывать технические элементы и приемы игры. Описывать технику элементов. Развивать знания, навыки и умения игры в баскетбол, волейбол, футбол. Использовать баскетбол,

		волейбол, футбол в организации активного отдыха. Проявлять дисциплинированность на площадке. Уважать соперников и игроков своей команды. Соблюдать правила игры. Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях.
--	--	--

VIII класс

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
Раздел 1. Знания о физической культуре		
Физическая культура в современном обществе. Основные направления развития физической культуры в обществе. (В процессе урока в течение учебного года)	Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладное ориентированное), их цели и формы организации.	Определять цель, задачи и основное содержание физкультурно-оздоровительного направления. Выделять основные формы занятий оздоровительной физической культурой, определять их целевое назначение, место и время в режиме учебного дня и учебной недели.
Базовые понятия физической культуры. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. (В процессе урока в течение учебного года)	Всестороннее и гармоничное физическое развитие и его связь с занятиями физической культурой и спортом. Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и фигуры, профилактике утомления. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата.	Определять гармоничное физическое развитие через представления о красоте телосложения. Определять гармоничность собственного телосложения. Раскрывать понятие «спортивная подготовка», её цель и содержание. Объяснять целесообразность различных видов физической подготовки. Объяснять роль и значение адаптивной и лечебной физической культуры.
Физическая культура человека. Самостоятельные занятия по коррекции осанки и	Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура	Характеризовать признаки правильной осанки, определять виды ее нарушения.

телосложения. Тренировочные занятия по спортивному совершенствованию. Правила и гигиенические требования к проведению восстановительных процедур. (В процессе урока в течение учебного года)	и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила планирования тренировочных занятий по спортивному совершенствованию, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила и гигиенические требования к проведению восстановительных процедур: дыхательная гимнастика во время и после занятий физическими упражнениями; простейшие приемы восстановительного массажа.	Объяснять зависимость между формой осанки и здоровьем человека. Выявлять возможные причины ее нарушения в условиях учебной и бытовой деятельности. Измерять параметры частей тела и определять индивидуальные особенности телосложения. Определять цель и назначение тренировочных занятий. Составлять планы тренировочных занятий. Определять влияние тренировочных занятий на организм. Характеризовать положительное влияние восстановительных процедур на организм. Демонстрировать технику выполнения дыхательной гимнастики и основных приемов массажа.
---	--	---

Раздел 2. Способы физкультурной деятельности

Организация здорового образа жизни. Требования безопасности и гигиенические правила. План самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Проведение восстановительных процедур. (В процессе урока в течение учебного года)	Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий спортивной подготовкой. Составление плана самостоятельных занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности. Последовательное выполнение всех частей занятий спортивной подготовкой с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Проведение	Соблюдать требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий спортивной подготовкой. Определять цель и назначение спортивной подготовки. Характеризовать целесообразность объединения тренировочных занятий в тренировочные циклы. Составлять планы самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Знать и выполнять восстановительные процедуры во время занятий и после их окончания.
---	--	---

	восстановительных процедур во время занятий и после их окончания.	
Планирование занятий физической культурой. Наблюдение и контроль за состоянием организма. Дневник самонаблюдения. (В процессе урока в течение учебного года)	Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий.	Называть и описывать показатели состояния организма, подлежащие мониторингу и контролю при физической подготовке. Объяснять значение ведения дневника самонаблюдений. Формулировать правила ведения записей в дневнике самонаблюдений. Вести дневник самонаблюдений. Составлять из предложенных упражнений и варьировать индивидуальные комплексы для развития основных двигательных качеств и освоению двигательных действий.

3. Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Индивидуальные комплексы упражнений. Комплексы дыхательной гимнастики. (В процессе урока в течение учебного года)	Индивидуальные комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы дыхательной гимнастики. Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела и коррекцию телосложения с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, кровообращения и зрения — близорукость).	Выполнять упражнения для релаксации, переключения внимания и улучшения кровообращения, дыхания и энергообмена. Подбирать дозировку с учетом индивидуального состояния и характера признаков утомления. Выполнять упражнения на коррекцию массы тела, подбирать их дозировку и включать в самостоятельные формы занятий с учетом индивидуальных показателей физического развития и физической подготовленности. Выполнять упражнения адаптивной физической культуры.
--	--	--

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики (14 ч)	Строевые упражнения: повторение ранее разученных приемов и упражнений; повороты в движении строевым шагом. Лазанье по канату изученными способами и на скорость до 3м (мальчики). Висы и упоры смешанные (гимнастическая стенка, перекладина). Упражнения в равновесии. Произвольная комбинация из освоенных упражнений (6 – 7 элементов). Акробатические упражнения. Произвольная акробатическая комбинация из 4 – 7 упражнений (девочки). Опорные прыжки: способом согнув ноги через гимнастического козла в длину (мальчики); боком с поворотом на 90 градусов через гимнастического коня в ширину (девочки). Упражнения общей физической подготовки.	Выполнять строевые приёмы и команды. Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на спортивных снарядах. Совершенствовать самостоятельно и демонстрировать акробатические упражнения, упражнения в равновесии и комбинации из изученных элементов, висы и упоры на перекладине, лазанье по канату. Составлять индивидуальные комбинации, исходя из индивидуальных особенностей техники выполнения акробатических упражнений, упражнений в равновесии и уровня физической подготовленности. Демонстрировать способы самостраховки и предупреждения травматизма. Описывать технику выполнения упражнений, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их устранения.
Легкая атлетика (16 ч)	Спринтерский, эстафетный, челночный и кроссовый бег. Бег на средние и длинные дистанции. Прыжок в длину и высоту с разбега. Метания в цель и на дальность. Упражнения общей физической подготовки.	Совершенствовать элементы и фазы техники спринтерского, эстафетного, челночного и кроссового бега в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Выполнять спринтерский бег на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности. Совершенствовать элементы и фазы техники бега на средние и длинные дистанции в процессе самостоятельных занятий

		спортивной подготовкой. Выполнять бег на средние и длинные дистанции на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности. Совершенствовать элементы и фазы прыжков в высоту и длину с разбега в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Выполнять прыжки в высоту и длину с разбега на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности. Развивать прыгучесть с помощью специальных упражнений. Совершенствовать элементы и фазы техники метания мяча на дальность с разбега и в цель в процессе самостоятельных занятий. Планировать индивидуальные занятия по общей физической подготовке с учетом индивидуальных спортивных достижений.
Лыжные гонки (18 ч)	Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой. Прохождение учебных дистанций с чередованием лыжных ходов. Подъемы, спуски, повороты, торможение. Упражнения общей физической подготовки.	Совершенствовать технику лыжных ходов, перехода с одного хода на другой, подъемов, спусков, поворотов и торможений на лыжах в процессе самостоятельных занятий. Преодолевать соревновательные дистанции с использованием разных лыжных ходов и технических приемов на лыжах на максимально возможный высокий индивидуальный спортивный результат. Планировать индивидуальные занятия по общей физической и лыжной подготовке с учетом

Спортивные игры (20 ч)	Баскетбол, волейбол, футбол. Совершенствование технических и тактических ранее освоенных приемов игры.	спортивных достижений. Применять технические приемы игры в баскетбол, волейбол, футбол в условиях игровой деятельности. Описывать технико-тактические действия, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Выполнять упражнения для укрепления суставов и связок ног. Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды. Взаимодействовать с игроками своей команды при атаке и защите в условиях игровой деятельности.
------------------------	--	--

IX класс

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
Раздел 1. Знания о физической культуре		
Физическая культура и спорт в современном обществе. Туристические походы. (В процессе урока в течение учебного года)	Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе.	Характеризовать различные виды туристических походов, их положительное влияние на состояние здоровья человека, восстановление физической и умственной работоспособности, воспитание личностных качеств. Знать требования техники безопасности и правила бережного отношения к природе.
Базовые понятия физической культуры. Здоровье и здоровый образ жизни. Прикладно - ориентированная физическая подготовка. (В процессе урока в течение учебного года)	Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных	Характеризовать основные компоненты здоровья, раскрывать понятие «здоровье». Приводить примеры проявления физического, душевного и социального благополучия под влиянием разнообразных занятий физической культурой. Раскрывать понятие

	привычек. Прикладно – ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.	«здоровый образ жизни». Доказывать негативное влияние вредных привычек на здоровье человека. Раскрывать значение физической культуры и спорта в профилактике вредных привычек. Характеризовать умственный, физический и смешанный виды труда как основные в структуре различных видов профессиональной деятельности. Раскрывать специфические задачи, которые решаются в процессе занятий профессионально-прикладной физической подготовкой.
Физическая культура человека. Режим дня. Активный отдых. Баньные процедуры. Оказание доврачебной помощи. (В процессе урока в течение учебного года)	Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности. Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни. Правила и гигиенические требования к проведению баньных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха.	Самостоятельно составлять, корректировать и поддерживать правильный режим дня. Называть способы проведения активного отдыха средствами физической культуры. Характеризовать такие виды занятий, как оздоровительная ходьба, оздоровительный бег, пешие оздоровительные прогулки. Уметь планировать активный отдых с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни. Раскрывать оздоровительные свойства русской бани, её положительное влияние на восстановление и закаливание организма. Знать правила безопасности при проведении баньных процедур. Характеризовать причины возможного появления травм во время занятий физической

		культурой. Называть основные признаки легких травм. Оказывать первую доврачебную помощь при травмах.
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности		
Организация здорового образа жизни. Летние пешие туристические походы. Требования безопасности и оказание доврачебной помощи. Прикладно-ориентированная подготовка. (В процессе урока в течение учебного года)	Подготовка к проведению летних пеших туристических походов (выбор маршрута, снаряжения, одежды и обуви, укладка рюкзака). Соблюдение правил движения по маршруту. Оборудование мест стоянки (установка палатки, разведение костра, размещение туалета, оборудование спортивной площадки и т. п.). Соблюдение требований безопасности и оказания доврачебной помощи (при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах и потертостях, ушибах и других травмах). Последовательное выполнение всех частей занятий прикладно ориентированной подготовкой (согласно плану индивидуальных занятий). Наблюдение за режимами нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) самочувствия во время занятий.	Выбирать и составлять маршруты пеших походов, выполнять правила передвижения по маршруту. Соблюдать технику безопасности, правильно комплектовать и укладывать рюкзак, готовить снаряжение, выбирать одежду и обувь. Организовывать походный бивак, правильно устанавливать палатку и разводить костер, готовить пищу, убирать место стоянки при «сворачивании» бивака. Знать и уметь оказывать первую доврачебную помощь при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах, ушибах и других травмах. Составлять комплексы упражнений, подбирать их дозировку и включать в самостоятельные занятия физическими упражнениями и прикладно-ориентированной физической подготовкой. Знать общую характеристику основных режимов нагрузки по внешним и внутренним показателям самочувствия и ЧСС.
Планирование занятий физической культурой. Наблюдение и контроль за состоянием организма. Дневник самонаблюдения. (В процессе урока в течение учебного года)	Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности. Еженедельное обновление	Называть и описывать показатели состояния организма, подлежащие мониторингу и контролю при физической подготовке. Формулировать правила ведения записей в дневнике самонаблюдений.

	комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий, результатов тестирования функционального состояния организма (с помощью «одномоментной пробы Летунова»).	Вести дневник самонаблюдений. Составлять индивидуальные комплексы и варьировать упражнениями для развития основных двигательных качеств и освоению двигательных действий. Уметь проводить тестирование организма при помощи функциональных проб.
--	--	---

Раздел 3. Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений. (В процессе урока в течение учебного года)	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся).	Составлять комплексы упражнений и подбирать их дозировку, исходя из индивидуального самочувствия, показателей физической, умственной работоспособности и назначения. Выполнять комплексы упражнений. Раскрывать понятие «адаптивная физическая культура», называть области применения адаптивной физической культуры. Составлять и корректировать индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры в соответствии с медицинскими показаниями учащихся.
Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики (14 ч).	Строевые упражнения: повторение, закрепление и совершенствование ранее разученных приемов и упражнений. Лазанье по канату в два, три приема, без помощи ног (мальчики). Висы и упоры смешанные (гимнастическая стенка, перекладина). Упражнения в равновесии: повторение и закрепление ранее изученных упражнений и элементов. Произвольная комбинация из освоенных	Выполнять строевые приёмы и команды. Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на спортивных снарядах. Совершенствовать самостоятельно и демонстрировать лазанье по канату, акробатические упражнения, упражнения в равновесии и опорные прыжки. Выполнять подтягивание на перекладине, демонстрировать висы

	упражнений (6 – 7 элементов). Акробатические упражнения. Произвольная акробатическая комбинация из 4 – 8 упражнений (девушки). Акробатическая комбинация (юноши). Опорные прыжки: способом согнув ноги через гимнастического козла в длину (юноши); боком через гимнастического коня в ширину (девушки). Упражнения общей физической подготовки.	согнувшись и прогнувшись. Руководствоваться правилами составления индивидуальных комбинаций из ранее разученных упражнений, оценивать их технику, выявлять и исправлять технические ошибки. Демонстрировать способы самостраховки и предупреждения травматизма. Оценивать выполнение гимнастических комбинаций своими одноклассниками с помощью эталонного образца.
Легкая атлетика (16 ч).	Спортивная ходьба. Спринтерский бег. Бег на средние дистанции. Метание мяча на дальность с разбега и в цель. Прыжки в высоту и длину с разбега. Кроссовый бег.	Знать и соблюдать правила техники безопасности на уроках по легкой атлетике. Демонстрировать и описывать технику легкоатлетических упражнений. Знать и описывать технику спортивной ходьбы. Демонстрировать технику спортивной ходьбы. Совершенствовать технику бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжков и метания, кроссового бега в групповых формах организации учебной деятельности. Демонстрировать максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.
Лыжные гонки (18 ч)	Бесшажный ход. Передвижение по пересеченной местности с чередованием одновременных, попеременных и бесшажного ходов. Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение соревновательной дистанции. Упражнения общей	Знать и соблюдать правила техники безопасности во время занятий на лыжах. Совершенствовать технику передвижения на лыжах, находить ошибки у одноклассников и предлагать способы их устранения. Совершенствовать технику перехода с одного лыжного

	физической подготовки.	хода на другой. Описывать технику бесшажного хода и преодоления спусков в низкой стойке, анализировать правильность ее исполнения. Демонстрировать максимально возможный индивидуальный результат в прохождении соревновательных дистанций.
Спортивные игры (20 ч)	Баскетбол, волейбол, футбол. Совершенствование технических и тактических ранее освоенных приемов игры.	Выполнять правила техники безопасности во время игры в футбол, баскетбол и волейбол. Пересказывать правила игры. Описывать технику игровых действий. Применять технические и тактические приемы в условиях игровой деятельности. Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды. Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и четко соблюдать правила игры. Организовывать и проводить спортивные игры среди младших школьников(по упрощённым правилам).