

Министерство общего и профессионального образования Свердловской области
Управление образования Администрации города Екатеринбурга

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №142

620902, г. Екатеринбург, с. Горный Щит, ул. Ленина 15а, тел: (343)266-03-33, email: soch142@eduekb.ru

ПРИЛОЖЕНИЕ 1. К ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ (ФГОС ООО)

Утверждаю
Директор МАОУ СОШ №142
Обожина Н.С.

протокол педсовета № 8 от 30.08.2022г.
приказ № 139-О/1 от 01.09.2022г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
основного общего образования
по учебному предмету
«Физическая культура»
5-9 класс
(ФГОС ООО)

Планируемые результаты освоения обучающимися программы

Личностные результаты:

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.
2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.
3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основ норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потреблении; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.
4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.
5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).
6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций, самореализация в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии и изменений, способствующих взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).
7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.
8. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.
9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-

оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

Выпускник получит возможность для формирования:

- *выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации и интереса к учению;*
- *готовности к самообразованию и самовоспитанию;*
- *адекватной позитивной самооценки и Я-концепции;*
- *компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;*
- *морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций участников дилеммы, ориентации на их мотивы и чувства; устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;*

эмпатии как осознанного понимания и сопереживания чувствам других, выражающейся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия

В соответствии с ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий:
регулятивные, познавательные, коммуникативные

Регулятивные УУД

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебной и познавательной деятельности.

Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.
Обучающийся сможет:

- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;

- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.

Обучающийся может:

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.

Обучающийся может:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5.

Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной.

Обучающийся может:

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;

- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

Познавательные УУД

1.

Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.

Обучающийся сможет:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- выделять явление из общего ряда других явлений;
- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные/наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

2.

Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.

Обучающийся сможет:

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для

определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;

- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
- переводить сложную по составу (многоаспектную)

информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;

- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;
- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

3. Смысловое чтение.

Обучающийся может:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;

резюмировать главную идею текста;

- преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);
- критически оценивать содержание и форму текста.

4. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Обучающийся может:

- определять свое отношение к природной среде;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- прогнозировать изменения ситуации и принимать действия одного фактора на действие другого фактора;
- распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;
- выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

5. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем.

Обучающийся может:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;
- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;
- соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

Коммуникативные УУД

1. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Обучающийся может:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;

- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

2. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Обучающийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

3. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ).

Обучающийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и

мальных языков в соответствии с условиями коммуникации;

- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;
- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности

Изучение предметной области "Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности" должно обеспечить:

физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социально-развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области; формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;

понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности; овладение основами современной культуры безопасности жизнедеятельности,

понимание ценности экологического качества окружающей среды, как качественной основы безопасности жизни;

понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения;

развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;

установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

Предметные результаты

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования

стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

6) для слепых и слабовидящих обучающихся: формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий; формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата;

владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

владение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.

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;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во

время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

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

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, принеших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»*

Содержание программы

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАКОБЛАСТЬ ЗНАНИЙ

История и современное развитие физической культуры

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

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

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

Физическая культура человека

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

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

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

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

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники и освоения упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). Теоретическая часть изучается на каждом уроке.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег, прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча подвижной мишенью; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики и, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№	Раздел, тема урока	Количество часов
1. Легкая атлетика.		14
1.	Вводный инструктаж, ТБ на уроках легкой атлетики. Подтягивание, бег 30м.	1
2.	Прыжки в длину с места, подтягивание, бег 30 м.	1
3.	Равномерный бег до 4 мин. Прыжки в длину с места. Метание малого мяча.	1
4.	Бег 4*30м. Прыжки в длину с места. Метание малого мяча.	1
5.	Физическая культура в современном обществе. Равномерный бег до 5 мин. Прыжки в длину с места.	1
6.	Равномерный бег до 6 мин. Прыжки в длину с места. Метание малого мяча.	1
7.	Равномерный бег до 7 мин. Прыжки в длину с места. Метание малого мяча.	1
8.	Бег 60м. Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча.	1
9.	Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Равномерный бег до 8 мин. Прыжки в длину с места.	1
10.	Равномерный бег до 9 мин. Прыжки в длину с места.	1
11.	Равномерный бег до 10 мин. Прыжки в длину с места, полоса препятствий.	1
12.	Бег 60м. Прыжки в длину с разбега. Оценка эффективности занятий.	1
13.	Бег 1000м, прыжки в длину с разбега.	1
14.	Прыжки в длину с разбега. Полоса препятствий. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток, физкультпауз.	1
2. Спортивные игры. Баскетбол.		6
1.	ТБ на уроках спортивных игр. Ведение мяча одной, двумя в движении.	1
2.	Техника движений с мячом и без мяча. Спорт и спортивная подготовка.	1
3.	Ведение мяча одной рукой в движении. Бросок одной от плеча.	1
4.	Ведение мяча одной, бросок одной от плеча. Передача двумя в движении.	1
5.	Ведение мяча одной, передача двумя. Бросок одной от плеча.	1
6.	Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры при близорукости.	1
3. Гимнастика с основами акробатики.		10
1.	ТБ на уроках гимнастики. Акробатические упражнения, силовые упражнения.	1
2.	Акробатические упражнения на перекладине. Силовые упражнения.	1
3.	Акробатические упражнения. Силовые упражнения, лазание по канату.	1
4.	Коррекция осанки и телосложения. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для коррекции осанки	1

	и телосложения.	
5.	Акробатические упражнения, упражнения на брусках. Лазание по канату. Опорный прыжок. Силовые упражнения.	1
6.	Оценка техники осваиваемых упражнений. Гимнастические упражнения на брусках.	1
7.	Акробатические упражнения, силовые упражнения.	1
8.	Лазание по канату.	1
9.	Акробатические упражнения, силовые упражнения.	1
10.	Акробатические упражнения, силовые упражнения.	1
4. Лыжные гонки.		18
1.	ТБ на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход.	1
2.	Здоровье и здоровый образ жизни. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход.	1
3.	Коньковый ход. Торможение "полуплугом". Дистанция до 3 км.	1
4.	Коньковый ход (ознакомление).	1
5.	Попеременный двухшажный ход одновременно-бесшажный ход.	1
6.	Коньковый ход, торможение. Дистанция до 3 км.	1
7.	Коньковый ход. Дистанция до 2 км.	1
8.	Попеременный двухшажный ход.	1
9.	Коньковый ход, спуск в основной стойке, торможение. Дистанция до 3 км.	1
10.	Попеременный двухшажный ход, одновременно одношажный ход.	1
11.	Коньковый ход, спуск в основной стойке, торможение. Дистанция до 3 км.	1
12.	Попеременный двухшажный ход, одновременно одношажный ход.	1
13.	Коньковый ход, спуск в основной стойке, торможение. дистанция до 3 км.	1
14.	Попеременный двухшажный ход, одновременно одношажный ход. Оценка эффективности занятий.	1
15.	Коньковый ход, спуск, торможение, дистанция до 2 км.	1
16.	Попеременный двухшажный ход, дистанция до 3 км.	1
17.	Коньковый ход. Дистанция до 3 км.	1
18.	Попеременный двухшажный ход, дистанция до 3 км.	1
5. Спортивные игры. Волейбол		6
1.	ТБ на уроках спортивных игр. Прием и передача мяча сверху и снизу.	1
2.	Прием и передача мяча сверху и снизу, нижняя прямая подача.	1
3.	Прием и передача мяча сверху и снизу, нижняя прямая подача. Учебная игра.	1
4.	ТБ на уроках спортивных игр. Прием и передача мяча снизу и сверху. Общеразвивающие упражнения.	1
5.	Прием и передача мяча снизу и сверху, нижняя прямая подача.	1
6.	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	1
6. Лёгкая атлетика		14
1.	ТБ на уроках легкой атлетики. Бег 3*30м. Подтягивание.	1
2.	Разъяснения важности внедрения комплекса ГТО, его цели и задачи, структуру, возрастные ступени и виды испытаний, их назначение, порядок выполнения испытаний и получение знаков отличия, удостоверений к ним и привилегий за соответствие золотому знаку.	1
3.	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	1

	Равномерный бег до 4 мин. Прыжки в длину с места.	
4.	Бег 2*60м, прыжки в длину с места, метание мяча, подтягивание.	1
5.	Равномерный бег до 5 мин. Прыжки в длину с места. Метание малого мяча.	1
6.	Бег 3*30м, прыжки в длину с места, метание малого мяча, подтягивание.	1
7.	Равномерный бег до 6 мин. Прыжки в длину с места. Метание малого мяча.	1
8.	Бег 30м, прыжки в длину с разбега, метание мяча.	1
9.	Равномерный бег до 7 мин. Прыжки в длину с места. Метание малого мяча.	1
10.	Бег 4*30м, прыжки в длину с места, метание малого мяча, подтягивание.	1
11.	Равномерный бег до 8 мин. Прыжки в длину с места. Метание малого мяча.	1
12.	Бег 1000 м, метание малого мяча.	1
13.	Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб)	1
14.	Организация досуга средствами физической культуры.	1
Итого		68

Т Е М А Т И Ч Е С К О Е П Л А Н И Р О В А Н И Е 6 К Л А С С

№	Раздел, тема урока	Количество часов
1. Легкая атлетика.		14
1.	Вводный инструктаж. ТБ на уроках легкой атлетики. Подтягивание, бег 30м.	1
2.	Прыжки в длину с места, подтягивание, бег 30 м.	1
3.	Равномерный бег до 4 мин. Прыжки в длину с места. Метание мяча.	1
4.	Бег 4*30м. Прыжки в длину с места. Метание малого мяча.	1
5.	Равномерный бег до 5 мин. Прыжки в длину с места. Метание мяча.	1
6.	Равномерный бег до 6 мин. Прыжки в длину с места.	1
7.	Равномерный бег до 7 мин. Прыжки в длину с места.	1
8.	Бег 60м. Прыжки в длину с разбега.	1
9.	Равномерный бег до 8 мин. Прыжки в длину с места. Метание мяча.	1
10.	Бег 3*60м. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча.	1
11.	Равномерный бег до 9 мин. Прыжки в длину с места..	1
12.	Равномерный бег до 10 мин. Прыжки в длину с места..	1
13.	Бег 60м. Прыжки в длину с разбега, полоса препятствий.	1
14.	Бег 1000м, прыжки в длину с разбега.	1
2. Спортивные игры. Баскетбол.		6
1.	ТБ на уроках спортивных игр. Ведение мяча одной рукой.	1
2.	Олимпийские игры древности. Ведение мяча.	1

3.	Ведение мяча одной рукой. Бросок одной от плеча.	1
4.	Ведение мяча одной, бросок одной от плеча. Передача двумя в движении.	1
5.	Ведение мяча одной, передача в движении двумя. Бросок одной от плеча.	1
6.	Ведение мяча одной, бросок одной от плеча. Передача двумя в движении.	1
3. Гимнастика с основами акробатики.		9
1.	Т.Б. на уроках гимнастики. Акробатические упражнения, лазание по канату	1
2.	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Акробатические упражнения.	1
3.	Олимпийское движение в России. Лазание по канату.	1
4.	Акробатические упражнения. Современные олимпийские игры.	1
5.	Упражнение на перекладине.	1
6.	Лазание по канату.	1
7.	Акробатические упражнения, лазание по канату, опорный прыжок.	1
8.	Акробатические упражнения, упражнение на равновесие, опорный прыжок. Канат.	1
9.	Ритмическая гимнастика с элементами хореографии	1
	Акробатические упражнения, лазание по канату.	
4. Лыжные гонки.		18
1.	Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Техника скольжения.	1
2.	Равномерное скольжение. Работа с палками и без палок.	1
3.	Одновременный бесшажный ход. Повороты.	1
4.	Попеременный двухшажный ход.	1
5.	Техника конькового хода.	1
6.	Современные Олимпийские игры. Одновременный бесшажный ход. Торможение. Спуск.	1
7.	Попеременный двухшажный ход. Торможение полуплугом.	1
8.	Коньковый ход. Дистанция до 2 км.	1
9.	Попеременный двухшажный ход. Спуск. Торможение.	1
10.	Коньковый ход. Спуск в основной стойке. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.	1
11.	Одновременный одношажный ход. Дистанция до 4 км.	1
12.	Коньковый ход. Спуск в основной стойке.	1
13.	Попеременный двухшажный ход. Дистанция до 4 км.	1
14.	Одновременно одношажный ход. Спуск. Торможение	1
15.	Коньковый ход. Спуск в основной стойке. Дистанция до 3 км.	1
16.	Коньковый ход. Повороты. Дистанция до 3 км.	1
17.	Попеременный двухшажный ход. Эстафеты 4x300м	1
18.	Учет по времени.	1
5. Спортивные игры. Волейбол.		11
1.	Т.Б на уроках волейбола. Прием и передача мяча в парах.	1
2.	Правила соревнований по волейболу. Прием мяча сверху и снизу. Подача нижняя прямая и боковая.	1

3.	Самонаблюдение и самоконтроль. Прием мяча сверху и снизу. Игра в парах. Подача боковая.	1
4.	Прием мяча сверху и снизу. Учебные игры.	1
5.	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.	1
6.	Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.	1
7.	Прием и передача мяча сверху и снизу. Верхняя прямая подача. Тактика игры в защите.	1
8.	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Учебная игра.	1
9.	Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры. Учебная игра.	1
10.	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки. Игры по правилам.	1
11.	Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.	1
6.Лёгкая атлетика		10
1.	ТБ на уроках легкой атлетики. Бег 3*30м. Подтягивание.	1
2.	Бег 2*60м, прыжки в длину с места, метание мяча, подтягивание.	1
3.	Равномерный бег до 5 мин. Прыжки в длину с места. Метание малого мяча	1
4.	Бег 3*30м, прыжки в длину с места, метание малого мяча, подтягивание.	1
5.	Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Равномерный бег до 6 мин. Прыжки в длину с места.	1
6.	Бег 30м, прыжки в длину с разбега, метание мяча.	1
7.	Равномерный бег до 7 мин. Прыжки в длину с места.	1
8.	Бег 4*30м, прыжки в длину с места, метание малого мяча, подтягивание.	1
9.	Равномерный бег до 8 мин. Прыжки в длину с места. Метание малого мяча.	1
10.	Бег 1000 м, метание малого мяча.	1
Итого		68

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС

№	Тема	Количество часов
1.Легкая атлетика.		14
1.	Вводный инструктаж ТБ на уроках лёгкой атлетики. Олимпийские игры древности. Подтягивание, бег 30 м.	1
2.	Равномерный бег до 4 минут. Прыжки в длину с места. Метание малого мяча.	1
3.	Бег 4х30 м. Прыжки в длину с места. Метание малого мяча.	1
4.	Равномерный бег до 5 минут. Прыжки в длину с места. Метание малого мяча.	1
5.	Равномерный бег до 6 минут. Прыжки в длину с разбега "согнув ноги".	1
6.	Равномерный бег до 7 минут. Прыжки в длину с места.	1
7.	Бег 60 м. Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча.	1

8.	Равномерный бег до 8 минут. Метание малого мяча.	1
9.	Бег 3х60 м. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча.	1
10.	Равномерный бег до 9 минут. Метание малого мяча.	1
11.	Бег 60 м. Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча.	1
12.	Равномерный бег до 10 минут. Прыжки в высоту с разбега Метание малого мяча.	1
13.	Апробационное тестирование по нормативам комплекса ГТО.	1
14.	Бег 1000м, прыжки в длину с разбега, полоса препятствий.	1
2.Спортивные игры. Баскетбол.		6
1.	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. ТБ на уроках спортивных игр.	1
2.	Ведение мяча одной передача в движении двумя.	1
3.	Ведение мяча одной рукой, передача в движении двумя. Бросок одной рукой от плеча.	1
4.	Ведение мяча одной рукой, передача в движении двумя. Бросок в движении, учебная игра.	1
5.	Ведение мяча одной рукой, передача в движении двумя руками. Бросок в движении, учебная игра.	1
6.	Ведение мяча одной рукой, передача в движении двумя руками. Бросок в движении, учебная игра.	1
3.Гимнастика с основами акробатики.		10
1.	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. ТБ на уроках гимнастики, акробатические упражнения, кувырки, перекаты.	1
2.	Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	1
3.	Акробатические упражнения, упражнения на перекладине, лазание по канату.	1
4.	Акробатические упражнения, опорный прыжок.	1
5.	Акробатические упражнения, лазание по канату.	1
6.	Акробатические упражнения, силовые упражнения.	1
7.	Строевые упражнения, лазание по канату.	1
8.	Акробатические упражнения, силовые упражнения.	1
9.	Акробатические упражнения, кувырки, перекаты.	1
10	Акробатические упражнения, силовые упражнения.	1
4.Лыжные гонки.		18
1.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Основные способы передвижения на лыжах. Техника скольжения.	1
2.	Попеременный двухшажный ход. Работа над техникой.	1
3.	Одновременно бесшажный ход. Работа над техникой.	1
4.	Техника конькового хода.	1
5.	Попеременный двухшажный ход. Торможение «полуплугом».	1
6.	Техника конькового хода. Техника выполнения спусков, торможение.	1
7.	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Коньковый ход. Спуск, торможение.	1

8.	Коньковый ход. Спуск в основной стойке.	1
9.	Техника выполнения подъёмов. Техника конькового хода. Дистанция до 3 км.	1
10.	Попеременный двухшажный ход. Дистанция до 4 км.	1
11.	Одновременно бесшажный ход. Дистанция до 3 км.	1
12.	Одновременный одношажный ход. Торможение «полуплугом».	1
13.	коньковый ход. Спуск в основной стойке.	1
14.	Попеременный двухшажный ход. Одновременно одношажный ход	1
15.	Коньковый ход, работа над техникой.	1
16.	Попеременный двухшажный ход, повороты.	1
17.	Коньковый ход. Спуск в основной стойке. Повороты.	1
18.	Учет по времени.	1
5.Спортивные игры. Волейбол.		6
1.	ТБ на уроках игры в волейбол. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	1
2.	Прием и передача мяча сверху и снизу. Нижняя прямая подача.	1
3.	Прием и передача мяча сверху и снизу. Боковая подача.	1
4.	Прием и передача мяча сверху и снизу. Подача нижняя прямая. Учебные игры.	1
5.	Техника движений и ее основные показатели. Прием и передача мяча сверху и снизу.	1
6.	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Прием и передача мяча сверху и снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1
6.Легкая атлетика.		14
1.	ТБ на уроках легкой атлетики. Спортивная ходьба.	1
2.	Бег 3х30 м, подтягивание.	1
3.	Бег 60м, подтягивание.	
4.	Равномерный бег до 5 минут. Прыжки в длину с места. Барьерный бег.	1
5.	Бег 2х60 м. Прыжки в длину с места. Метание мяча. Подтягивание.	1
6.	Равномерный бег до 6 мин. Подтягивание.	1
7.	Бег 30 м. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча.	1
8.	Бег 4х30 м. Прыжки в длину с разбега	1
9.	Равномерный бег до 8 мин. Метание мяча.	1
10.	Бег 60 м. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча.	1
11.	Прыжки в длину с разбега. Эстафетный бег.	1
12.	Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. Равномерный бег до 9 мин. Подтягивание.	1

13.	Прыжки в длину с разбега. Подтягивание. Спорт и спортивная подготовка.	1
14.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне". Учет по времени. Бег 1000 м.	1
Итого		68

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАСС

№	Тема	Количество часов
1. Легкая атлетика.		14
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности, бег 30 м. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.	1
2.	Спортивная ходьба. Специальная физическая подготовка. Упражнения ориентированы на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта	1
3.	Равномерный бег до 5 минут, метание малого мяча	1
4.	Техника прыжка в длину с места, метание малого мяча.	1
5.	Основы физической культуры и здорового образа жизни. Равномерный бег до 6 минут, метание малого мяча	1
6.	Равномерный бег до 7 мин, метание малого мяча.	1
7.	Бег 3X60 м, метание гранаты.	1
8.	Равномерный бег до 8 минут. Прыжки в длину с разбега, подтягивание.	1
9.	Бег 100 м, прыжки в длину с разбега.	1
10.	Метание гранаты, метание малого мяча.	1
11.	Равномерный бег до 9 минут, подтягивание.	1
12.	Прыжки в длину с разбега, бег 100 м.	1
13.	Учет по времени, бег 2000 м.	1
14.	Метание гранаты, эстафетный бег. Апробационное тестирование по нормативам комплекса ГТО.	1
2. Спортивные игры. Баскетбол.		6
1.	ТБ на уроках спортивных игр, баскетбол. Ведение и передача мяча в движении, броски в корзину.	1
2.	Ведение мяча, броски, учебная игра.	1
3.	Ведение и передача мяча, учебная игра.	1
4.	Броски в корзину, учебная игра. Специальная физическая подготовка. Упражнения ориентированы на развитие специальных	1

	физических качеств, определяемых базовым видом спорта.	
5.	Техника ведения и передача мяча.	1
6.	Техника броска в корзину, учебная игра.	1
3. Гимнастика с основами акробатики.		10
1.	Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. ТБ на уроках гимнастики, акробатические упражнения и комбинации.	1
2.	Акробатические упражнения на перекладине, лазание по канату. Специальная физическая подготовка. Упражнения ориентированы на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта	1
3.	Акробатические упражнения на перекладине, стойки, упоры.	1
4.	Акробатические упражнения, упражнения на равновесие, лазание по канату, прыжки с поворотами.	1
5.	Акробатические упражнения, упражнения на перекладине, висы, перевороты, лазание по канату.	1
6.	Акробатические упражнения, упражнения на брусьях, опорный прыжок. Индивидуальный комплекс адаптивной физической культуры при нарушении опорно-двигательного аппарата.	1
7.	Акробатические упражнения на брусьях, махи, опорный прыжок, лазание по канату. Индивидуальный комплекс адаптивной физической культуры при близорукости.	1
8.	Ритмическая гимнастика с элементами хореографии.	1
9.	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне).	1
10.	Акробатические упражнения на брусьях, опорный прыжок, лазание по канату.	1
4.Лыжные гонки.		18
1.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижения на лыжах разными способами. Равномерное скольжение.	1
2.	Попеременный двухшажный ход. Подъемы. Правила соревнований по лыжным гонкам.	1
3.	Одновременно бесшажный ход. Торможение. Спуск.	1
4.	Специальная физическая подготовка. Упражнения ориентированы на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта. Попеременный двухшажный ход. Техника скольжения.	1
5.	Техника конькового хода.	1
6.	Попеременный двухшажный ход. Работа с палками и без палок.	1
7.	Коньковый ход. Спуск. Торможение. Повороты.	1
8.	Техника конькового хода. Дистанция до 3 км.	1
9.	Попеременный двухшажный ход. Дистанция до 5 км.	1
10.	Техника выполнения подъёмов Коньковый ход. Спуск в основной стойке.	1
11.	Попеременный двухшажный ход. Спуск. Торможение.	1
12.	Попеременный двухшажный ход. Одновременно одношажный ход. Работа над техникой.	1
13.	Коньковый ход. Спуск в основной стойке.	1

14.	Одновременно одношажный ход. Работа с палками и без палок.	1
15.	Попеременный двухшажный ход. Слалом.	1
16.	Коньковый ход. Спуск в основной стойке. Дистанция до 4 км.	1
17.	Попеременный двухшажный ход. Спуск. Торможение. Дистанция до 5 км.	1
18.	Учет по времени. Самонаблюдение и самоконтроль.	1
5.Спортивные игры. Волейбол.		6
1.	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Приём и передача мяча снизу и сверху. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).	1
2.	Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры при нарушении центральной нервной системы.	1
3.	Приём и передача мяча снизу и сверху, нижняя прямая подача. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры дыхания и кровообращения.	1
4.	Приём и передача мяча снизу и сверху, нижняя прямая подача. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры при близорукости.	1
5.	Мероприятия проводимые в рамках общероссийского движения « Спорт для всех». Прием и передача мяча сверху и снизу.	1
8.	Прием и передача мяча сверху и снизу. Нижняя прямая подача.	1
9.	Прием и передача мяча сверху и снизу.	1
10.	Прием и передача мяча сверху и снизу. Нижняя прямая подача и боковая.	1
11.	Прием и передача мяча в парах. Нижняя прямая подача, боковая подача, верхняя прямая подача, приём мяча после подачи. Тактика игры. Учебная игра.	1
6..Легкая атлетика.		14
1.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Бег 30 м. Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях.	1
2.	Подтягивание, бег 60м.	1
3.	Равномерный бег до 5 минут. Прыжки в длину с места.	1
4.	Бег 2х60 м. Прыжки в длину с места. Метание малого мяча.	1
5.	Равномерный бег до 6 минут. Метание малого мяча. Прикладная физическая подготовка: лазание, перелезание, ползание.	1
6.	Бег 3х30 м. Прыжки в длину с места, подтягивание. Метание малого мяча по движущейся мишени.	1
7.	Равномерный бег до 7 минут. Метание малого мяча. Подтягивание. Прикладная физическая подготовка: преодоление препятствий разной сложности.	1
8.	Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. Бег 30 м. Прыжки в длину с разбега.	1
9.	Равномерный бег до 8 минут. Прыжки в длину. Апробационное тестирование по нормативам комплекса ГТО.	1
10.	Бег 60 м. Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча.	1
11.	Равномерный бег до 9 минут. Метание малого мяча.	1

12.	Прыжки в длину с разбега. Эстафетный бег.	1
13.	Равномерный бег до 10 минут. Метание малого мяча.	1
14.	Всероссийские и региональные мероприятия, в том числе массовые пропагандистские акции, фестивали комплекса ГТО, физкультурно-спортивные мероприятия. Учет по времени. Бег 1000 м.	1
Итого		68

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 К Л А С С

№	Тема	Количество часов
1. Легкая атлетика.		14
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности, бег 30 м. Общефизическая подготовка. Упражнения ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.	1
2.	Техника прыжка в длину с места, подтягивание. Спортивная ходьба.	1
3.	Равномерный бег до 5 минут, метание малого мяча. Современные Олимпийские игры.	1
4.	Прыжки в длину с места, метание малого мяча.	1
5.	Равномерный бег до 6 минут, метание мяча.	1
6.	Техника метания гранаты, бег 60 м. Оценка эффективности занятий.	1
7.	Равномерный бег до 7 мин, метание малого мяча.	1
8.	Равномерный бег до 8 минут. Барьерный бег.	1
9.	Прыжки в длину с разбега, подтягивание.	1
10.	Бег 100 м, прыжки в длину с разбега. Полоса препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.	1
11.	Равномерный бег до 9 минут, подтягивание.	1
12.	Прыжки в высоту с разбега, бег 100 м.	1
13.	Учет по времени, 2000 м.	1
14.	Метание гранаты, эстафетный бег. Аprobационное тестирование по нормативам комплекса ГТО.	1
2. Спортивные игры. Баскетбол.		8
1.	ТБ на уроках спортивных игр. Техничко-тактические действия и приемы игры в баскетбол.	1
2.	Ведение и передача мяча в движении, броски в корзину.	1
3.	Ведение мяча, броски, учебная игра. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.	1
4.	Ведение и передача мяча, учебная игра.	1
5.	Броски в корзину, учебная игра.	1
6.	Техника ведения и передача мяча.	1

7.	Техника броска в корзину, учебная игра.	2
3.Гимнастика с основами акробатики.		8
1.	ТБ на уроках гимнастики. Акробатические упражнения, лазание по канату.	1
2.	Акробатические упражнения, упражнения на перекладине, лазание по канату. Передвижение в висах и упорах.	1
3.	Акробатические упражнения, упражнения на перекладине, лазание по канату.	1
4.	Акробатические упражнения, упражнения на перекладине, силовые упражнения.	1
5.	Акробатические упражнения, упражнения на перекладине, лазание по канату.	1
6.	Акробатические упражнения, работа по станциям, лазанье по канату.	1
7.	Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.	1
8.	Акробатические упражнения на брусьях, опорный прыжок, лазанье по канату.	1
4.Лыжные гонки.		18
1.	ТБ на уроках лыжной подготовки. Основные способы передвижения на лыжах. Равномерное скольжение.	1
2.	Попеременный двухшажный ход. Дистанция до 5 км.	1
3.	Техника выполнения подъёмов .Техника конькового хода. Дистанция до 3 км.	1
4.	Попеременный двухшажный ход. Работа над техникой.	1
5.	Одновременный бесшажный ход. Спуск	1
6.	Техника конькового хода. Спуск. Торможение	1
7.	Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью. Попеременный двухшажный ход. Дистанция до 5 км.	1
8.	Одновременный бесшажный ход. Работа без палок.	1
9.	Техника конькового хода. Дистанция до 3 км.	1
10.	Попеременный двухшажный ход. Спуск. Торможение.	1
11.	Коньковый ход. Преодоление препятствий.	1
12.	Попеременный двухшажный ход. Работа над техникой.	1
13.	Одновременный бесшажный ход. Дистанция до 5 км.	1
14.	Коньковый ход. Дистанция до 3 км.	1
15.	Попеременный двухшажный ход. Торможение.	1
16.	Коньковый ход. Повороты.	1
17.	Попеременный двухшажный ход. Дистанция до 5 км.	1
18.	Техника конькового хода. Эстафета 4х500 м.	1
5.Спортивные игры. Футбол.		5
1.	ТБ на уроках спортивных игр. Техника ведения мяча, ударов по мячу, остановки мяча. Техничко-тактические действия и приемы игры в футбол.	1
2.	Совершенствование техники ведения мяча, остановки мяча.	1

3.	Совершенствование техники ведения мяча, ударов по мячу.	1
4.	Совершенствование техники ударов по мячу, остановки мяча.	1
5.	Основные этапы развития физической культуры в России. Совершенствование техники ведения мяча, ударов по мячу.	1
6. Спортивные игры. Волейбол.		7
1.	ТБ на уроках волейбола. Прием и передача мяча. Техничко-тактические действия и приемы игры в волейбол.	1
2.	Прием и передача мяча сверху и снизу.	1
3.	Прием и передача мяча. Верхняя подача. Учебные игры.	1
4.	Прием и передача мяча сверху и снизу. Нижняя подача. Учебные игры.	1
5.	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Учебные игры.	1
6.	Приём и передача мяча сверху и снизу. Тактика игры в защите.	1
7.	Прием мяча сверху и снизу. Верхняя подача. Тактика игры в защите.	1
9. Легкая атлетика.		8
1.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Упражнения культурно – этнической направленности: сюжетно – образные и обрядовые игры. Прыжки в длину с места.	1
2.	Бег 4х30 м. Прыжки в длину с места. Подтягивание.	1
3.	Равномерный бег до 6 минут. Метание гранаты.	1
4.	Равномерный бег до 7 минут. Метание гранаты.	1
5.	Бег 60м. Прыжки в длину с места. Подтягивание.	1
6.	Бег 100 м. Прыжки в длину с места. Эстафетный бег.	1
7.	Равномерный бег до 9 минут. Метание гранаты.	1
8.	Апробационное тестирование по нормативам комплекса ГТО. Учет по времени. Бег 2000 м.	1
Итого		68