

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

Краснодарский край, г. Сочи,

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
средняя общеобразовательная школа №4 имени Подгурского В.Ф. города Сочи

РАССМОТРЕНО
Руководитель МО
_____/Коровкина Н.Г./
Протокол № 1
от 29.08.2022 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
_____/Николаева Е.А./
от 30.08.2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МОБУ СОШ№4 им.
В.Ф. Подгурского
_____/Евсеева Л.Ю./
Решение педагогического совета
протокол № 1
от 30.08.2022г.

**РАБОЧАЯ
ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»
для 10-11 класса основного общего образования
на период реализации ООП СОО – 2021**

МОБУ СОШ№4 имени В.Ф. Подгурского города Сочи

Составитель:
Иватская Светлана Владимировна
учитель физической культуры

г. Сочи, 2022

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (**Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897**) данная рабочая программа для 5 -9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастной компетенции с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Метапредметные результаты

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

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

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

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

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты

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

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

Блок «Выпускник научится», включает круг учебных задач, для успешного обучения и социализации освоенные всеми обучающимися. Достижение планируемых результатов, отнесенных к блоку «Выпускник научится», выносятся на итоговое оценивание, как в ходе

обучения (с помощью накопленной оценки или портфеля индивидуальных достижений), так и в конце обучения. Оценка достижения планируемых результатов этого блока на уровне ведется с помощью заданий базового уровня. Успешное выполнение обучающимися заданий базового уровня служит основанием для положительного решения вопроса о возможности перехода на следующий уровень обучения.

В блоке «Выпускник получит возможность научиться» приводятся планируемые результаты, характеризующие систему учебных действий в отношении знаний, умений, навыков, расширяющих и углубляющих понимание опорного учебного материала для дальнейшего изучения данного предмета. Уровень достижений, соответствующий планируемым результатам этого блока, могут продемонстрировать отдельные мотивированные и способные обучающиеся. В повседневной практике преподавания цели данного блока не отрабатываются со всеми без исключения обучающимися как в силу повышенной сложности учебных действий, так и в силу повышенной сложности учебного материала.

Блок «Выпускник получит возможность научиться» в тексте выделен курсивом.

Задания, ориентированные на оценку достижения планируемых результатов из блока «Выпускник получит возможность научиться», могут включаться в материалы итогового контроля блока «Выпускник научится». Основные цели такого включения – предоставить возможность обучающимся продемонстрировать овладение более высоким (по сравнению с базовым) уровнем достижений и выявить динамику роста численности наиболее подготовленных обучающихся.

<i>Выпускник научится</i>	<i>Выпускник получит возможность научиться</i>
Знания о физической культуре	
<ul style="list-style-type: none"> рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе; 	<ul style="list-style-type: none"> <i>характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</i>
<ul style="list-style-type: none"> характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; 	<ul style="list-style-type: none"> <i>характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;</i>
<ul style="list-style-type: none"> раскрывать 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; 	<ul style="list-style-type: none"> <i>определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.</i>
<ul style="list-style-type: none"> разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели; 	
<ul style="list-style-type: none"> руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; 	
<ul style="list-style-type: none"> руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. 	

Способы двигательной (физкультурной) деятельности	
<ul style="list-style-type: none"> использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; 	<ul style="list-style-type: none"> <i>получит рекомендации для индивидуального отдыха, досуга, укрепления здоровья и улучшения физического развития.</i>
<ul style="list-style-type: none"> составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; 	<ul style="list-style-type: none"> <i>проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега.</i>
<ul style="list-style-type: none"> классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; 	
<ul style="list-style-type: none"> самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; 	
<ul style="list-style-type: none"> тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; 	
<ul style="list-style-type: none"> 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. 	
Физическое совершенствование	
<ul style="list-style-type: none"> выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; 	<ul style="list-style-type: none"> <i>выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;</i>
<ul style="list-style-type: none"> выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); 	<ul style="list-style-type: none"> <i>преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</i>
<ul style="list-style-type: none"> выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; 	<ul style="list-style-type: none"> <i>осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</i>
<ul style="list-style-type: none"> выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; 	

<ul style="list-style-type: none"> • выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</i>
<ul style="list-style-type: none"> • выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>выполнять технико-тактические действия видов спорта.</i>
<ul style="list-style-type: none"> • выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств. 	<ul style="list-style-type: none"> <i>тестовые нормативы по физической подготовке.</i>

Комплекс ГТО нацелен на повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, всестороннее развитие личности, в том числе гражданско-патриотическое воспитание. Выполнение нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО на золотой, серебряный и бронзовый знаки являются качественным показателем решения поставленной перед обучающимися задачи в соответствии с ФГОС и может соответствовать оценке «отлично».

Контрольные тесты и упражнения

(М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Горочкова под ред. М.Я. Виленского Физическая культура 5 -7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций стр. 135,168, 171,192, 196)

Оценки Упражнения	класс	<i>Девочки</i>			<i>Мальчики</i>		
		<i>отлично</i>	<i>хорошо</i>	<i>удовлетворительно</i>	<i>отлично</i>	<i>хорошо</i>	<i>удовлетворительно</i>
Бег 60 м, сек	5	10,4 и меньше	10,5 -11,4	11,5 и больше	10,0 и меньше	10,1 – 11,2	11,3 и больше
	6	10,3 и меньше	10,4 -11,1	11,2 и больше	9,8 и меньше	9,9 – 11,1	11,2 и больше
	7	9,8 и меньше	9,9 -11,0	11,1 и больше	9,4 и меньше	9,5 – 11,0	11,1 и больше
Бег 300м, мин, сек	5	1,07 и меньше	1,08 -1,21	1,22 и больше	1,00 и меньше	1,01 – 1,17	1,18 и больше
	6	1,05 и меньше	1,06 -1,19	1,20 и больше	0,59 и меньше	1,00 – 1,14	1,15 и больше
	7	1,01 и меньше	1,02 -1,15	1,16 и больше	0,56 и меньше	0,57 – 1,11	1,12 и больше
Бег 1000м, мин, сек	5	5,20 и меньше	5,21 – 7,20	7,21 и больше	4,45 и меньше	4,46 -6,45	6,46 и больше
	6	5,10 и меньше	5,11 – 7,10	7,11 и больше	4,30 и меньше	4,31 -6,30	6,31 и больше
	7	5,00 и меньше	5,05 – 7,00	7,01 и больше	4,20 и меньше	4,21 -6,15	6,16 и больше
Бег 1500м, мин, сек	5	9,00 и меньше	9,01 – 10,29	10,30 и больше	8,50 и меньше	8,51 -9,59	10,00 и больше
	6	8,15 и меньше	8,16 – 8,49	8,50 и больше	7,40 и меньше	7,41 -8,15	8,16 и больше
	7	7,30 и меньше	7,31 – 8,29	8,30 и больше	7,00 и меньше	7,01 -7,50	7,51 и больше
Прыжки в длину с разбега, см	5	300 и больше	229 - 220	219 и меньше	340 и больше	339 - 260	259 и меньше
	6	330 и больше	329 - 230	229 и меньше	360 и больше	359 - 270	269 и меньше
	7	350 и больше	349 - 240	239 и меньше	380 и больше	379 - 280	279 и меньше
Прыжок в высоту, см	5	105 и больше	100 - 85	80 и меньше	110- и больше	110 -90	85 и меньше
	6	110 и больше	105 - 90	85 и меньше	115 и больше	110 -95	90 и меньше

	7	115 и больше	110 - 95	90 и меньше	125 и больше	120 -105	100 и меньше
Метание теннисного мяча с разбега (150г), м	5	21 и больше	20 - 14	13 и меньше	34 и больше	33 - 20	19 и меньше
	6	23 и больше	22 - 15	14 и меньше	36 и больше	35 - 21	20 и меньше
	7	26 и больше	25 - 16	15 и меньше	39 и больше	38 - 22	21 и меньше
Бег 30 м, сек	5	5,2 и меньше	5,3 -6,5	6,6 и больше	5,1 и меньше	5,2 – 6,5	6,6 и больше
	6	5,1 и меньше	5,2 -6,3	6,4 и больше	5,0 и меньше	5,1 – 6,2	6,3 и больше
	7	5,0 и меньше	5,1 - 6,1	6,2 и больше	4,9 и меньше	5,0 – 5,9	6,0 и больше
Челночный бег 3x10м, с	5	10,2 и меньше	10,1 -11,69	11,7 и больше	9,9 и меньше	10,0 – 11,1	11,2 и больше
	6	8,9 и меньше	9,0 -10,0	10,1 и больше	8,5 и меньше	8,6 – 9,6	9,7 и больше
	7	8,8 и меньше	8,9 -9,9	10,0 и больше	8,3 и меньше	8,4 – 9,2	9,3 и больше
Прыжок в длину с места, см	5	155 и больше	154 -110	109 и меньше	170 и больше	169 - 120	119 и меньше
	6	165 и больше	164 -120	119 и меньше	180 и больше	179 - 130	129 и меньше
	7	185 и больше	184 -124	123 и меньше	185 и больше	184 - 135	134 и меньше
Прыжки через короткую скакалку, количество раз за 30 с	5	55 и больше	54 -36	35 и меньше	50 и больше	49 -31	30 и меньше
	6	60 и больше	59 - 41	40 и меньше	55 и больше	54 - 36	35 и меньше
	7	65 и больше	64 -46	45 и меньше	60 и больше	59 - 39	40 и меньше
Подтягивание: на высокой перекладине (М), на низкой перекладине (Д) кол –во раз	5	15 и больше	14 - 9	8 и меньше	6 и больше	5 - 4	3 и меньше
	6	17 и больше	16 - 10	9 и меньше	7 и больше	6 - 5	4 и меньше
	7	19 и больше	18 - 12	11 и меньше	8 и больше	7 - 6	5 и меньше
Поднимание туловища из положения лёжа, количество раз за 30 с	5	26 и больше	25 - 11	10 и меньше	30 и больше	29 -21	20 и меньше
	6	28 и больше	27 -13	12 и меньше	32 и больше	31 - 23	22 и меньше
	7	30 и больше	29 -19	18 и меньше	34 и больше	33 - 25	24 и меньше
Динамометрия кистевая (правой, левой рукой), кг	5	18 и больше	17 - 13	12 и меньше	24 и больше	23 -17	16 и меньше
	6	20 и больше	19 - 15	14 и меньше	28 и больше	27 -21	20 и меньше
	7	22 и больше	21 - 17	16 и меньше	32 и больше	31 -25	24 и меньше
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, количество раз	5	10 и больше	9 -7	6 и меньше	14 и больше	13 - 9	8 и меньше
	6	11 и больше	10 - 8	7 и меньше	16 и больше	16 -11	10 и меньше
	7	12 и больше	11 - 9	8 и меньше	18 и больше	18 -13	12 и меньше
Жонглирование двумя мячами двумя руками, количество раз	5	4	3 - 3	2 и меньше	4	3	2 и меньше
	6	5	6 - 4	2 и меньше	6	4	2 и меньше
	7	6	5	3 и меньше	7	5	2 и меньше
Передача в стену и ловля мяча за 10 с. с 2 м, количество раз	5	5 и больше	4	3 и меньше	7 и больше	6 - 5	4 и меньше
	6	6 и больше	5	4 и меньше	8 и больше	7 - 6	5 и меньше

	7	8 и больше	7 - 6	5 и меньше	9 и больше	8 - 7	6 и меньше
ФУТБОЛ							
Жонглирование мячом, количество раз	5	8	7 - 5	4	10	9 - 7	6
	6	10	9 - 7	6	12	11 - 9	8
	7	12 и больше	11 - 9	8 и меньше	15 и больше	14 - 11	10 и меньше
Передача мяча с 3 м с отскоком от стены за 30 с, количество раз	5	12	11 - 8	7	15	14 - 11	10
	6	12	11 - 8	7	15	14 - 11	10
	7	17 и больше	16 - 13	12 и меньше	22 и больше	21 - 15	14 и меньше
Удары на точность с 10 м верхом по воротам из 5 попыток, количество раз	5	-	-	-	-	-	-
	6	3	2	1	4	3	2
	7	4	3	2	5	4	3
ГАНДБОЛ							
Броски мяча на дальность	5	-	-	-	-	-	-
	6	20 и больше	19 - 15	14 и меньше	25 и больше	24 - 19	18 и меньше
	7	21 и больше	20 - 16	15	26 и больше	25 - 20	19 и меньше
Броски мяча в ворота на точность с 9 м (по 5 в каждый угол), количество раз	5	-	-	-	-	-	-
	6	17 и больше	16 - 11	10 и меньше	18 и больше	17 - 12	11 и меньше
	7	18 и больше	17 - 12	11 и меньше	18 и больше	17 - 13	12 и меньше
Передача мяча в стенку одной рукой сверху с расстояния 2 м и ловля количество раз за 10 с	5	-	-	-	-	-	-
	6	8 и больше	6 - 4	3 и меньше	8 и больше	7 - 5	4 и меньше
	7	8 и больше	7 - 5	4 и меньше	9 и больше	8 - 6	5 и меньше

**Уровень физической подготовленности учащихся 8 – 9 классов по лёгкой атлетике
(А.А. Зданевич, 1998)**

(Физическая культура. Методические рекомендации.

8-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций/В.И. Лях. – стр.93)

№ п/п	Контрольное упражнение	Возраст	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	Бег 100 м, с	13-14	17,5	17,0	16,5	20,2	19,2	18,2
		14 -15	16,8	16,2	15,7	19,5	18,5	17,5
2.	Прыжок в длину с разбега, см	13 -14	310	370	410	260	310	360
		14 -15	330	380	430	290	330	370

3.	Прыжок в высоту с разбега, см	13 -14	105	120	130	95	105	115
		14 -15	110	125	130	100	110	115
4.	Бег на 3000м (мальчики), 2000м (девочки)	13 -14	17,50	16,50	16,00	13,40	12,30	11,00
		14 -15	16,50	16,10	15,20	12,50	11,30	10,20
5.	Метание малого мяча на дальность с разбега, м	13 -14	28	37	42	17	21	27
		14 -15	32	40	45	18	23	28
6.	Метание малого мяча в горизонтальную цель, кол – во попаданий	13 -14	1	2	3	1	2	3
		14 -15	2	3	4	2	3	4
7.	Метание малого мяча в вертикальную цель, кол – во попаданий	13 -14	1	2	3	1	2	3
		14 -15	2	3	4	2	3	4

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

Оценка успеваемости по физической культуре в 5 -9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели:

- уровень соответствующих знаний,
- степень владения двигательными умениями и навыками,
- умение осуществлять физкультурно – оздоровительную и спортивную деятельность,
- выполнение учебных нормативов.

Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям и физической культурой, желание улучшить собственные результаты

При оценке успеваемости необходимо ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Необходимо обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираясь на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Контроль усвоения практической части.

«Отлично», выставляется, когда двигательное действие выполнено правильно (точно и адекватно), уверенно и легко.

«Хорошо», выставляется, когда движение выполнено в целом правильно, но допущено не более двух незначительных ошибок, которые ведут к неточному выполнению упражнения и некоторой скованности движения.

«Удовлетворительно», выставляется если ученик получает тогда, когда совершает одну грубую ошибку, ведущую к искажению основы техники движений или три незначительные ошибки, которые приводят к неточному выполнению данного движения.

«Неудовлетворительно» выставляется, когда двигательное действие выполнено неправильно и неуверенно при существенном искажении техники движения.

Контроль усвоения теоретической части.

«**Отлично**», если учащийся понимает суть изучаемого материала, логично и полно излагает с использованием конкретных примеров;
«**Хорошо**», если в ответе имеются небольшие неточности и ошибки при понимании сути теоретического материала;
«**Удовлетворительно**», если имеет место искажение сути излагаемого материала учащимся, он не может использовать знания на практике;
«**Неудовлетворительно**» учащийся получает за непонимание сути изучаемого материала, за плохое владение теоретическими знаниями.

2.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 ч в неделю: в 5 классах 102ч, в 6 классе - 102 ч, в 7 классе - 102 ч, в 8 классе - 102 ч, в 9 классе – 102 часов. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Для реализации творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени – 12% (60 часов) от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование».

Рабочая программа рассчитана на 510 часов (34 учебных недели) по 3 ч в неделю.

Данный способ представления обязательного минимума расширяет вариативность подхода к изучению учебного материала, представляет возможность разноуровневого обучения.

При составлении рабочей программы произведена корректировка примерной и авторской программы в плане изменения числа тем, последовательности их изложения и перераспределения часов. Данные изменения вызваны климатическими условиями края и возможностями материально-технической базы учебного учреждения.

При планировании учебного материала настоящей программы тема «Лыжные гонки» и «Плавание» заменены на углублённое освоение содержания тем «Гимнастика», «Спортивные игры» и введен раздел «Кроссовая подготовка». Для бесснежных районов Российской Федерации или в отсутствие условий для занятий лыжной подготовкой разрешается заменять модуль «Лыжные гонки» на двигательную активность на свежем воздухе (протокол от 08.04.2015года №1/15). Занятия на открытом воздухе обеспечивают выраженный оздоровительный эффект, способствуют закаливанию организма, укреплению здоровья. Учитывая материально-техническую базу школы введен модуль «Самбо».

Для обеспечения большей прикладности, разностороннего воздействия на кондиционные и координационные способности обучающихся рекомендуется проводить занятия на открытой местности, в условиях преодоления естественных и искусственных препятствий. В связи с тем, что погодные условия периодически меняются и не всегда соответствуют нормальному режиму, прохождение отдельных разделов программы в ходе учебного процесса может меняться местами изучения. При этом обязательный минимум федерального государственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры изучается в полном объеме.

При разработке рабочей программы соблюдена практико-ориентированная направленность и логическая последовательность освоения программного содержания темы «Элементы единоборств». Данный раздел программы оказывает разностороннее воздействие на развитие

координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реагирования и перестроения двигательных действий, равновесие, вестибулярная устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц, дифференцирование силовых параметров движения) и кондиционных (скоростно-силовых, силовых, силовой выносливости) способностей. Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а также климатогеографических и региональных особенностей (протокол от 08.04.2015 года №1/15).

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требования к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;

- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- Примерной программы основного общего образования;

Приказе Минобрнауки РФ от 03.06.2008 N164,

Приказе Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609

Положении о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» («ГТО») (постановление Правительства РФ от 11 июня 2014г №540).

Программный материал отражает все современные запросы общества: приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушением состояния здоровья, повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

Знания о Физической культуре

История физической культуры

Олимпийские игры древности.

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.

Дети, имеющие основную медицинскую группу, перенесшие заболевания (травмы) в течении учебного года; имеющие подготовительную медицинскую группу; имеющие специальную медицинскую группу «А»

Приложение № 3 к Порядку прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период обучения в них, утверждённому приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 21 декабря 2012 г. N 1346н;

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 мая 2012 года п мд-583/19 о методических рекомендациях "Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья"

Техника движений и ее основные показатели.

Спорт и спортивная подготовка.

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

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни.

Коррекция осанки и телосложения.

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

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

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

Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.

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

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий.

Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.

Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.

Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609):

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.

Атлетические единоборства. Самбо. Приемы защиты и самообороны . Страховка.

Полосы препятствий

Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

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

Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

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

Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, самбо, спортивные игры).

5 -9кл класс (510 часов)

Раздел 1. Основы знаний. (в процессе урока)

История физической культуры (в процессе урока)

История гимнастики и самбо. История баскетбола. История волейбола. История футбола. История гандбола.

Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).

Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Цель и задачи современного олимпийского движения.

Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России.

Наши соотечественники – олимпийские чемпионы.

Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.

Физическая культура человека.

Режим дня, его основное содержание. (в процессе урока)

Режим труда и отдыха. Рациональное питание. Личная гигиена. Восстановительный массаж. Вредные привычки.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Влияние физических упражнений на основные системы организма. Росто-весовые показатели. Правильная и неправильная осанка. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы. Зрение. Гимнастика для глаз.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Субъективные и объективные показатели самочувствия. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах. Физическое развитие человека. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Психологические особенности возрастного развития.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в процессе урока и при выполнении домашних заданий)

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой (в процессе урока и при выполнении домашних заданий)

Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика.

Физическое самовоспитание. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры. Основные правила для проведения самостоятельных занятий.

Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях.

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность общеразвивающей направленности.

Гимнастика с основами акробатики и элементами самбо

Знания о физической культуре (в процессе урока). Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности в страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений.

Освоение строевых упражнений. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. *Организующие команды и приемы*

Освоение строевых упражнений. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!».

Акробатические упражнения и комбинации

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг).

Освоение акробатических упражнений. Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат.

Опорные прыжки

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел, высота 100-115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел, высота 105-110 см).

Акробатические упражнения и комбинации

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах. Освоение акробатических упражнений. Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках. Освоение и совершенствование висов и упоров. Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. *Опорные прыжки* Освоение и совершенствование висов и упоров. Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание. в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы: подтягивание из вися лежа.

Самбо.

Техника безопасности, изучение падений назад, вперед, в стороны. Кувырки с самостраховкой, падения на спину, бросков, через партнера, техника и тактика самбо. Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.

Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком. Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.

Изучение приёмов в положении лёжа. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний. Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках и коленях: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.

Броски. Выведение из равновесия: партнера стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком, партнера стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.

Легкая атлетика

Беговые упражнения, прыжковые, метание малого мяча. Овладение техникой спринтерского бега. История легкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м. Развитие скоростных способностей. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.

Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Кроссовая подготовка.

Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут. Бег на 1000 м. Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут. Бег на 1000 м. Овладение техникой прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.

Метание малого мяча

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м), с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх; с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания.

Спортивные игры

Баскетбол

Знания о спортивной игре. Основные правила игры в баскетбол. Основные приемы игры. Правила техники безопасности.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Освоение ловли и передач мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Освоение техники ведения мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

Овладение техникой бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины – 3,60 м.

Освоение индивидуальной техники защиты. Вырывание и выбивание мяча.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Волейбол

Знания о спортивной игре. Основные правила игры в волейбол. Основные приемы игры. Правила техники безопасности.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, ускорения).

Освоение техники приема и передач мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой. То же через сетку.

Освоение техники нижней подачи. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.

Освоение техники прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Развитие координационных способностей. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

Развитие выносливости. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 минут.

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 секунд. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. То же через сетку.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Баскетбол

Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Гандбол. Знания о спортивной игре. Основные правила игры в гандбол. Основные приемы игры в гандбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Освоение ловли и передач мяча. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Освоение техники ведения мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте; в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

Овладение техникой бросков мяча. Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке.

Освоение индивидуальной техники защиты. Вырывание и выбивание мяча. Блокирование броска.

Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам мини-гандбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Футбол .

Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

5 -7 класс. 306 часов.

Раздел	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся
<p>Раздел1. Основы Знаний .</p>	<p>История физической культуры. Олимпийские игры. Выдающиеся достижения. Характеристика видов спорта входящих в программу олимпийских игр. ФК в современном обществе.</p>	<p>В процессе урока</p>	<p>Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями. Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.</p>
			<p>Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте». Определяют основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывают целевое предназначение каждого из них. Объясняют причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре. Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Раскрывают понятия всестороннего и гармоничного развития личности, спортивной подготовки. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма. Определяютназначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.</p>
	<p>Физическая культура человека. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей фк. Проведение самостоятельных</p>		<p>Контролируют длину и массу тела, определяют темпы своего роста. Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз. Выполняют основные правила организации распорядка дня. Соблюдают основные гигиенические правила. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие.</p>

	занятий по коррекции осанки и телосложения.		
	Режим дня и его основное содержание.	В процессе урока и при выполнении и домашних заданий	<p>Составляют личный план физического самовоспитания.</p> <p>Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики.</p> <p>Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь.</p> <p>Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.</p> <p>Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений.</p> <p>Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц.</p> <p>Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения.</p> <p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости, силы, быстроты, выносливости, ловкости.</p>
	Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.		<p>Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания.</p> <p>Измеряют пульс до, вовремя и после занятий физическими упражнениями.</p> <p>Заполняют дневник самоконтроля.</p> <p>Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста. Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов.</p> <p>Оценивают по приведенным показателям свою гибкость, силу, быстроту, выносливость, ловкость.</p>
Раздел 2 Двигательные умения и навыки.	Первая помощь и самопомощь во время занятий фк и спортом.	4	<p>Выполняет комплексы физических упражнений для физкультураминутки, по профилактике и коррекции нарушений осанки, на развитие физических качеств, комплексы дыхательных упражнений, гимнастику для глаз.</p> <p>В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших.</p>
	Гимнастика с основами акробатики и элементами самбо.	18	<p>Изучают историю гимнастики и самбо и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.</p> <p>Различают предназначение каждого из видов гимнастики.</p> <p>Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.</p> <p>Выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.</p>

		<p>Описывают технику акробатических упражнений.</p> <p>Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях, технику опорных прыжков.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Используют разученные гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей, силовых способностей, силовой выносливости, скоростно-силовых способностей, гибкости.</p> <p>Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.</p> <p>Оказывают страховку и помощь во время занятий самбо, соблюдают технику безопасности.</p> <p>Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок.</p> <p>Выполняют обязанности командира отделения.</p> <p>Оказывают помощь в установке и уборке снарядов.</p> <p>Соблюдают правила соревнований.</p>
Легкая атлетика	21	<p>Изучают историю легкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.</p>
Кроссовая подготовка	12	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>

			<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Применяют разученные беговые, прыжковые и метательные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых способностей, скоростных способностей.</p> <p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для самостоятельных тренировок.</p> <p>Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.</p>
	Спортивные игры	<i>30</i>	<p>Изучают историю баскетбола, волейбола, гандбола, футбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов – олимпийских чемпионов.</p> <p>Овладевают основными приемами игры в баскетбол, волейбол, гандбол, футбол.</p> <p>Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом.</p> <p>Выполняют контрольные упражнения и тесты.</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
	Баскетбол, волейбол		

			<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Организуют совместные занятия баскетболом, волейболом, гандболом, футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p>Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол, волейбол, гандбол, футбол как средство активного отдыха.</p> <p>Используют игровые упражнения для развития координационных способностей.</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола, волейбола, гандбола, футбола для развития выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.</p> <p>Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре.</p> <p>Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий.</p> <p>Руководствуются правилами техники безопасности.</p> <p>Объясняют правила и основы организации игры. Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенным к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.</p>
	<p>Прикладно-ориентированная подготовка</p>	<p>В процессе уроков и при выполнении и домашних заданий</p>	<p>Используют разученные упражнения, подвижны игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки.</p> <p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p>Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по легкой атлетике.</p> <p>Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.</p> <p>Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования.</p> <p>Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий.</p>

			<p>Соблюдают правила соревнований.</p> <p>Организовывают совместные занятия прикладной физической подготовкой.</p>
	<p>Упражнения общеразвивающей направленности.</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p>	17	<p>Описывают технику общеразвивающих упражнений, технику общеразвивающих упражнений с предметами.</p> <p>Используют разученные гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей, силовых способностей, силовой выносливости, скоростно-силовых способностей, гибкости.</p> <p>Применяют беговые, прыжковые, метательные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых способностей, скоростных способностей.</p> <p>Используют игровые упражнения для развития координационных способностей.</p> <p>Используют игровые действия баскетбола для развития выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.</p> <p>Используют игровые упражнения для развития координационных способностей.</p> <p>Используют игровые действия футбола для развития выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.</p>
	Баскетбол, футбол, гандбол.		

3. Развитие двигательных способностей

Способы двигательной (физкультурной) деятельности	<p><i>Основные двигательные способности</i> двигательных способностей: гибкость, выносливость и ловкость</p>	Пять основных: сила, быстрота,	Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения
Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен)	<p><i>Гибкость</i></p> <p>Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса.</p> <p>Упражнения для ног и тазобедренных суставов</p>		Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости. Оценивают свою силу по приведённым показателям
	<p><i>Сила</i></p> <p>Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища</p>		Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы. Оценивают свою силу по приведённым показателям
	<p><i>Быстрота</i></p> <p>Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту</p>		Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты. Оценивают свою быстроту по приведённым показателям

	<p><i>Выносливость</i> Упражнения для развития выносливости</p>	<p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости. Оценивают свою выносливость по приведённым показателям</p>
	<p><i>Ловкость</i> Упражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости</p>	<p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости. Оценивают свою ловкость по приведённым показателям</p>

Тематическое планирование 8 -9 класс. 204 часа

Раздел 1. Что вам надо знать.

Содержание	Тематическое планирование	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности учащихся
<p>Физическое развитие человека.</p> <p>Самонаблюдение и самоконтроль.</p> <p>Оценка эффективности занятий .</p> <p>Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений.</p>	<p>Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность</p> <p>Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития.</p> <p><i>Роль</i> опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений</p> <p>Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения</p> <p>Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма: дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Психические процессы в обучении двигательным действиям</p>	<p>В процессе урока</p>	<p>Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.</p> <p>Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике ее нарушения и коррекции.</p> <p>Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий</p> <p>Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Раскрывают понятия всестороннего и гармоничного развития личности, спортивной подготовки.</p> <p><i>Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма.</i></p> <p><i>Определяют</i> назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.</p>

<p>Личная гигиена.</p> <p>Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.</p>	<p>Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память)</p>		<p>Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма.</p> <p>Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий.</p> <p>Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.</p>
<p>Физическая культура человека</p> <p>Организация и проведение самостоятельных занятий при травмах и ушибах.</p> <p>Физическая культура человека</p> <p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</p> <p>Совершенствование ф.способностей.</p>	<p>Физическая культура человека</p> <p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления физической культурой.</p> <p>психологические основы обучения технике двигательных действий. Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений). Техника движений и её основные показатели.</p> <p>Профилактика появления ошибок и способы их устранения.</p> <p>Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, правила</p>	<p>В процессе урока и выполнении домашних заданий</p>	<p>Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз.</p> <p>Выполняют основные правила организации распорядка дня.</p> <p>Продолжают усваивать основные гигиенические правила.</p> <p>Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие.</p> <p>Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.</p> <p>Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике ее нарушения и коррекции.</p> <p>Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям.</p> <p>Составляют личный план физического самовоспитания.</p> <p>Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики.</p> <p>Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физической культурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь.</p> <p>Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.</p> <p>Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения.</p> <p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости, силы, быстроты, выносливости, ловкости.</p> <p>Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила ее освоения в самостоятельных занятиях.</p> <p>Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок.</p>

<p>Адаптивная фк.</p>	<p>безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приёмов массажа.</p>		<p><i>Используют</i> изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.</p> <p><i>Осуществляют</i> самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p>Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности.</p> <p>Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания.</p> <p>Измеряют пульс до, вовремя и после занятий физическими упражнениями.</p> <p><i>Осуществляют</i> самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.</p> <p>Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста.</p> <p>Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов.</p> <p>Оценивают по приведенным показателям свою гибкость, силу, быстроту, выносливость, ловкость.</p> <p><i>Начинают</i> вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности.</p>
<p>История возникновения и формирования фк. Фк и олимпийское движение в России и СССР</p>	<p>Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители) Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двухкратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта</p>	<p>В процессе урока и при выполнении домашних заданий</p>	<p>Выполняет комплексы физических упражнений для физкультурминуток, по профилактике и коррекции нарушений осанки, на развитие физических качеств, комплексы дыхательных упражнений, гимнастику для глаз.</p> <p>В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших.</p> <p><i>Используют</i> правила подбора и составления комплекса физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий.</p> <p><i>Определяют</i> дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, <i>руководствуются</i> правилами безопасности при их проведении.</p> <p><i>Характеризуют</i> основные приемы массажа, <i>проводят</i> самостоятельные сеансы.</p> <p><i>Характеризуют</i> оздоровительное значение закаливания, <i>руководствуются</i> правилами проведения закаливающих процедур.</p> <p><i>Раскрывают</i> причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, <i>характеризуют</i> типовые травмы и <i>используют</i> простейшие приемы и правила оказания первой помощи при травмах.</p>

Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы.		
<i>Гимнастика с основами акробатики и элементами самбо.</i>	18	<p>Выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.</p> <p>Различают предназначение каждого из видов гимнастики.</p> <p>Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.</p> <p>Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.</p> <p>Описывают технику висов и упоров и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях, технику опорных прыжков и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Используют разученные гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей, силовых способностей, силовой выносливости, скоростно-силовых способностей, гибкости.</p> <p>Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.</p> <p>Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности.</p> <p>Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок.</p> <p>Выполняют обязанности командира отделения.</p> <p>Оказывают помощь в установке и уборке снарядов.</p> <p>Соблюдают правила соревнований.</p>
<i>Легкая атлетика</i>	21	<p>Изучают историю легкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p>
<i>Кроссовая подготовка.</i>	12	

		<p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Применяют разученные беговые, прыжковые и метательные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых способностей, скоростных способностей.</p> <p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.</p>
	<i>Спортивные игры</i>	<i>30</i>
	<i>Баскетбол, волейбол.</i>	
		<p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол, волейбол, гандбол, футбол как средство активного отдыха.</p> <p>Используют игровые упражнения для развития координационных способностей.</p>

			<p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола, волейбола, гандбола, футбола для развития выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.</p> <p>Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре.</p> <p>Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий.</p> <p>Руководствуются правилами техники безопасности.</p> <p>Объясняют правила и основы организации игры.</p> <p>Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенным к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.</p>
	Спортивно-оздоровительная деятельность.	21	<p>Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки.</p> <p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p>Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по легкой атлетике.</p> <p>Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.</p> <p>Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования.</p> <p>Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий.</p> <p>Соблюдают правила соревнований.</p> <p>Организовывают совместные занятия прикладной физической подготовкой.</p> <p>Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают ее специфическую связь с трудовой деятельностью человека.</p>
	Баскетбол, гандбол, футбол.		
			<p>Описывают технику общеразвивающих упражнений, технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Используют разученные гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей, силовых способностей, силовой выносливости, скоростно-силовых способностей, гибкости.</p>

		<p><i>Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.</i></p> <p>Применяют беговые, прыжковые, метательные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых способностей, скоростных способностей.</p> <p><i>Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.</i></p> <p><i>Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования.</i></p> <p><i>Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований.</i></p> <p>Используют игровые упражнения для развития координационных способностей.</p> <p>Используют игровые действия баскетбола для развития выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.</p> <p>Используют игровые упражнения для развития координационных способностей.</p> <p>Используют игровые действия футбола для развития выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.</p>
Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями		
Утренняя гимнастика	8 - 9 классы Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами	Используют разученные комплексы упражнений в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Выбирайте виды спорта	8 - 9 классы Примерные возрастные нормы для занятий некоторыми летними и зимними видами спорта. Повышение общей физической подготовленности для тех учащихся, которые бы хотели заниматься спортом. Нормативы физической подготовленности для будущих легкоатлетов, баскетболистов и волейболистов, боксёров	Выбирают вид спорта. Пробуют выполнить нормативы общей физической подготовленности
Тренировку начинаем с разминки	8 - 9 классы Обычная разминка. Спортивная разминка.	Составляют комплекс упражнений для общей разминки

	Упражнения для рук, туловища, ног	
Повышайте физическую подготовленность	8 - 9 классы Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых возможностей. Упражнения для развития выносливости. Координационные упражнения подвижных и спортивных игр. Легкоатлетические координационные упражнения. Упражнения на гибкость	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
методического объединения
учителей технологии, ОБЖ, физической культуры
МОБУ СОШ № 4
от 28.08.2020 года № 1

_____ Кузмичева С.Н.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

Николаева Е.А.
29.08.2020года