

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования и науки Алтайского края  
Комитет Администрации Мамонтовского района по образованию  
МКОУ «Островновская СОШ»

**РАССМОТРЕНО**

НА ПЕДАГОГИЧЕСКОМ СОВЕТЕ

-----  
Приказ № 13 от 07 08 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор

Л.И. Зяблицева

-----  
Приказ № 140 от 07 08 2023 г.

**Рабочая программа**  
**по учебному предмету «Физическая культура»**  
для 9 класса  
основного общего образования  
на 2023-2024 учебный год

с. Островное 2023 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Общая характеристика предмета «Физическая культура»

Настоящая рабочая программа по предмету «Физическая культура» для учащихся 9... класса разработана в соответствии требованиями Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказа Министерства образования от 6 октября 2009 г. № 373, приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 № 1887, приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 декабря 2014 г. № 1643 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 "Об утверждении и введении в действие Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования", методических рекомендаций по разработке учебных программ по предмету «Физическая культура» для общеобразовательных учреждений (Письмо Минобрнауки России от 25.11.2011 № 19-299 "О методических рекомендациях по разработке учебных программ по предмету «Физическая культура» для общеобразовательных учреждений"), Методических рекомендаций «Составление рабочих программ учебного предмета «Физическая культура» при реализации Федеральных государственных образовательных стандартов в общеобразовательных организациях Алтайского края», рекомендованных Главным управлением образования и молодежной политики Алтайского края для использования в образовательных организациях Алтайского края.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных учреждений, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательном процессе.

Целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная **цель** конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре в основной школе ориентируется на решение следующих **задач**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников по физической культуре, настоящая программа в своём предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**Нормативными документами** для составления рабочей программы являются следующие:

- ФГОС НОО;

- Приказ Минобрнауки России № 1644 от 29 декабря 2014 года «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»»;

- Приказ Минобрнауки Российской Федерации от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;

- Основная общеобразовательная программа, в том числе учебный план начального общего образования;

- Программа развития универсальных учебных действий ,  
а также:

- Примерная программа, созданная на основе Федерального государственного образовательного стандарта ООО (Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы – 5-е изд. - М. : Просвещение, 2012. - 61 с. - (Стандарты второго поколения));

- Авторская программа учебного предмета (Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5—9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. — 2-е изд. — М. : Просвещение, 2012. 104 с.;

- Виленский М.Я. Физическая культура. Методические рекомендации. 5-7 классы : пособие для учителей общеобразоват. учреждений / М.Я. Виленский, В.Т. Чичикин, Т.Ю. Торочкова ; под ред М.Я. Виленского. — М. : Просвещение, 2013. — 142 с.

- Лях В.И. Физическая культура. Методические рекомендации. 8-9 классы : пособие для учителей общеобразоват. организаций / В.И. Лях. — М. : Просвещение, 2014. — 190 с.: ил.

- Лях В.И. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы : пособие для учителей общеобразоват. организаций / В.И. Лях. — 3-е изд., перераб. и доп. - М. : Просвещение, 2014. — 208 с.

Настоящая рабочая программа составлена в соответствии со следующими документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;

- Требования к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов Федерального государственного образовательного стандарта;

- Базисный учебный план;

- Методические рекомендации (Лопуга Е.В. Составление рабочих программ учебного предмета «Физическая культура» при реализации Федеральных государственных образовательных стандартов в общеобразовательных организациях Алтайского края: методические рекомендации / Е. В. Лопуга. — Барнаул, КГБУ АКИПКРО, 2015),

*а также локальным документом:*

- Приказ об утверждении Положения о рабочей программе.

### **Вклад предмета «Физическая культура» в решение основных педагогических задач в системе общего образования. Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоко нравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительной сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

### **Формы и методы обучения и воспитания**

Используемые при реализации рабочей программы формы и методы обучения и воспитания обеспечивают высокое качество образования.

*Формы организации работы на уроке* физической культуры: фронтальный, групповой, станционный, индивидуальный методы.

*Специфические методы* физического воспитания, с помощью которых решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств: методы строго регламентированного упражнения (метод целостно-конструктивного упражнения; расчлененно-конструктивный; сопряженного воздействия; строгой регламентации; стандартного упражнения; стандартно-непрерывного упражнения; стандартно-интервального упражнения; переменного упражнения; круговой); игровой метод (использование упражнений в игровой форме); соревновательный метод.

*Общепедагогические методы обучения.* Применение общепедагогических методов зависит от содержания учебного материала, дидактических целей, функций, подготовки занимающихся, особенностей личности, наличия материально-технической базы, возможностей ее использования.

К словесным методам относятся: дидактический рассказ; описание; объяснение; беседа; разбор; инструктирование; комментарии и замечания; распоряжения, команды, указания

Методы обеспечения наглядности: метод непосредственной наглядности (показ упражнений преподавателем или по его заданию одним из занимающихся); методы направленного прочувствования двигательного действия; методы опосредованной наглядности (демонстрация учебных видеофильмов, кинограмм двигательных действий, рисунков, схем и др.); методы срочной информации.

## **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Согласно Базисному учебному плану основного общего образования на обязательное изучение всех учебных тем программы по физической культуре отводится 525 ч, из расчёта 3 ч в неделю с V по IX классы.

## **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА – 9класс**

— По окончании изучения курса «Физическая культура» в основной школе должны быть достигнуты определённые результаты.

— **Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей,

достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

— • воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

— • формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

— • развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

— • формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми 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.

— **Метапредметные результаты** характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

— • умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

— • умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

— • умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

— • умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

— • владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

— • умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;

— • умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

— • 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 учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

— • формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ-компетенции);

— • формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

— **Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся и творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни.

— Предметные результаты отражают:

— • 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, 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 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 доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга,

— • расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

— • формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

## **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА**

**Структура и содержание учебного предмета** задаются в конструкции двигательной (физкультурной) деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент); «Способы физической деятельности» (операциональный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела (знания) отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности). Раздел «Способы физической деятельности» соотносится с представлениями о структурной организации предметной деятельности, содержание которой отражается в соответствующих способах организации, исполнения и контроля. Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, всестороннюю их физическую подготовку и укрепление здоровья. Данный раздел включает в себя жизненно-важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью. Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ по видам спорта, в настоящей программе жизненно-важные навыки и умения распределяются по соответствующим тематическим разделам программы: гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики и спортивным играм, лыжной подготовки и плавания. При этом, подвижные игры, исходя из предметности содержания и направленности, также соотносятся с этими видами спорта.

В настоящей рабочей программе предлагаемые общеразвивающие упражнения согласуются с базовыми видами спорта и сгруппированы внутри их предметного содержания по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Эти упражнения объединены в относительно самостоятельный раздел, который завершает изложение учебного материала по годам обучения по другим разделам программы. Такое распределение материала позволяет отбирать физические упражнения и разрабатывать различные комплексы упражнений, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из возрастно-половых особенностей учащихся, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

**Формы организации образовательного процесса** в основной школе характеризуются разнообразными уроками физической культуры, физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и самостоятельными занятиями физическими упражнениями.

Для более качественного освоения предметного содержания настоящей рабочей программы предусмотрено проведение уроков физической культуры с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.



*На уроках с образовательно-познавательной направленностью* учащиеся знакомят с учебными знаниями, способами и правилами организации самостоятельных форм занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно в той их части, которая касается особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью характеризуются следующими особенностями:

- продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5-6 мин) и может включать в себя как ранее разученные «тематические» комплексы упражнений (например, на гибкость, координацию, осанку), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Главное, чтобы используемые упражнения не характеризовались значительными физическими нагрузками, приводящими к утомлению, не вызывали ярко выраженных эмоциональных напряжений;

- в основной части урока необходимо выделять образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент основной части урока включает в себя учебные знания и способы физкультурной деятельности и в зависимости от объема учебного материала его продолжительность может составлять от 3-4 мин до 10-12 минут. В свою очередь, двигательный компонент представлен обучением двигательным действиям и развитием физических качеств, и его продолжительность будет зависеть от того, сколько времени потребуется на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. При разработке содержания двигательного компонента включается обязательную разминку, которая по своему характеру соотносится с поставленными педагогическими задачами;

- продолжительность заключительной части урока будет зависеть от суммарной величины физической нагрузки, выполненной школьниками в его основной части.

*Уроки с образовательно-предметной направленностью* используются по преимуществу для обучения учащихся практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжной подготовки и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают учебные знания, но только те из них, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т.п.). Отличительными особенностями в построении и планировании этих уроков являются:

- планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: этап начального обучения; этап углубленного разучивания и закрепления; и этап совершенствования;

- планирование физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика их нагрузки – с закономерностями постепенного развития утомления, возникающего в процессе их выполнения. В начале основной части урока, в зависимости от задач обучения могут включаться упражнения на развитие гибкости, координации и быстроты, не связанные со значительными энерготратами и не приводящие к интенсивному и относительно глубокому утомлению. Затем, постепенно вводятся упражнения на развитие силы и выносливости, характеризующиеся значительными энерготратами и «вводящими» организм в определенные стадии относительно глубокого утомления.

*Уроки с образовательно-тренировочной направленностью* используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, осуществляется в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала к окончанию их основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью у школьников необходимо формировать представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля за ее величиной (в начальной школе - по показателям частоты сердечных сокращений). Отличительными особенностями этих уроков будут являться:

- обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки задается определенной последовательностью в планировании физических упражнений, имеющих разные характеристики по энерготратам;

- от начала к окончанию основной части урока конструкция включения физических упражнений сохраняет определенное постоянство: на развитие быстроты - силы – выносливости;

- по сравнению с другими типами уроков физической культуры, заключительная часть более продолжительная, поскольку должна быть достаточной, чтобы обеспечить восстановление организма после выполнения школьниками значительных физических нагрузок.

В целом, каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые таким образом знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных форм занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на учебных переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях по типу спортивного часа. При этом, развивая самостоятельность, учащиеся ориентируются на использование учебного материала не только освоенного ими на уроках физической культуры или уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Повышая, таким образом, самостоятельность и познавательную

активность учащихся, достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование их интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической работе со своим телом и своим здоровьем.

## 9 класс

### СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

#### Знания о физической культуре

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

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

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

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

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Физическое совершенствование**

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

***Гимнастика с основами акробатики.***

*Организующие команды и приёмы.*

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

*Комментарий:* Обучение гимнастическим упражнениям, начатое в 1-4 классах, расширяется и углубляется. Усложняются упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками, булавами, лентами), акробатические упражнения, упорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах.

Гимнастические упражнения - незаменимое средство и метод развития координационных (ритма, равновесия, дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, ориентирования в пространстве, согласования движений) и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости).

Начиная с 5 класса усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений. После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения предусмотрено выполнение их в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включённых в несложные комбинации.

Занятия по отделениям, строгая регламентация, необходимость соблюдения дисциплины и порядка позволяют воспитывать такие волевые качества, как самостоятельность, дисциплинированность, чувство коллективизма. В свою очередь, упражнения на снарядах содействуют воспитанию смелости, решительности, уверенности. Гимнастические упражнения создают благоприятные условия для воспитания самоконтроля и самооценки достигнутых результатов.

Учитывая большую доступность, возможность индивидуальных тренировок, гимнастические упражнения являются хорошим средством для организации и проведения самостоятельных занятий, особенно при развитии силы, гибкости и улучшении осанки.

***Лёгкая атлетика.*** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

*Комментарий:* После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы, с 5 класса начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и в высоту с разбега, метаниям.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных и координационных способностей. Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразие условий выполнения упражнений, дальности разбега в метаниях и прыжках, веса и формы метательных снарядов, способов преодоления естественных и искусственных препятствий и т. д. для повышения прикладного значения занятий и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

Материал по лёгкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию.

Точная количественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создаёт благоприятные возможности для обучения учащихся проводить самостоятельный контроль и оценку физической подготовленности.

В 8—9 классах предусмотрено использование других, более сложных спортивных способов прыжков.

Учитывая большую доступность и естественность материала в беге, прыжках и метаниях, особое значение уделяется формированию умений учащихся самостоятельно использовать легкоатлетические упражнения во время проведения занятий (тренировок) в конкретных условиях проживания.

### ***Лыжные гонки.*** Передвижения на лыжах.

Комментарий: В начале занятий лыжной подготовкой предусмотрено равномерное прохождение дистанции длиной 2-3 км. Затем с увеличением скорости передвижения дистанция сокращается. Повышение скорости планируется постепенно к концу занятий лыжной подготовкой, что обеспечит суммарную нагрузку и подготовит учащихся к сдаче контрольных нормативов.

Умению правильно распределять силы на дистанции учащиеся обучаются на кругах длиной до 1 км с фиксацией времени прохождения каждого круга и последующим анализом результатов. Планируется проведение 12-темповых тренировок, что помогает распределить силы на всей дистанции и улучшает функциональные показатели школьников.

На каждом занятии необходимо будет уделяться внимание устранению ошибок в технике, возникающих при увеличении скорости передвижения на различных дистанциях.

Предусмотрены самостоятельные занятия учащихся и выполнения домашних заданий.

### ***Спортивные игры.***

*Баскетбол.* Игра по правилам.

*Волейбол.* Игра по правилам.

*Футбол.* Игра по правилам.

*Гандбол.* Игра по правилам

Комментарий: С 5 класса начинается обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр. В качестве базовых игр В.И. Лях рекомендует баскетбол, гандбол, волейбол или футбол. При наличии в школе, регионе определённых традиций и соответствующих условий вместо указанных спортивных игр в содержание программного материала допускается включать любую другую спортивную игру (хоккей с мячом, с шайбой, на траве, бадминтон, теннис и др.). В этом случае учителю делегируется право самостоятельно разрабатывать программы обучения технике и тактике избранной спортивной игры, ориентируясь на предложенную схему распределения программного материала.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретённых в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных), а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнёров и соперников.

С 5 класса планируется обучение детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите, начиная с применения подобранных для этой цели подвижных игр (типа «Борьба за мяч», «Мяч капитану») и специальных, постепенно усложняющихся игровых упражнений (форм).

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подходов к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). Материал игр является средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учеников. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

### ***Элементы единоборств.***

Комментарий: в Учебно-тематическом планировании авторской программы предусмотрено изучение данного раздела в 8-9 классе. Этот материал способствует овладению учащимися жизненно важными навыками единоборств, 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. Занятия с использованием единоборств содействуют также воспитанию волевых качеств: смелости, решительности, уверенности.

Изучение данного раздела возможно в течение всего урока или включать отдельными частями при прохождении материала других разделов, прежде всего гимнастики. Материал может быть расширен за счёт изучения приёмов других видов единоборств, включая восточные.

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

**Лёгкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Лыжная подготовка (лыжные гонки).** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

**Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **Знания о физической культуре**

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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;
- понимать, что такое допинг, раскрывать основы антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия принятия допинга;
- 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;



- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

*Выпускник получит возможность научиться:*

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

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Выпускник научится;

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

*Выпускник получит возможность научиться:*

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

- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа*

### **Физическое совершенствование**

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из изученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Выпускник получит возможность научиться:*

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

**Выпускник научится демонстрировать**

### **Примерные учебные нормативы**

**по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств**

**по предмету физкультура**

**9 класс**

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Мальчики			Девочки		
Учащиеся						
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”

Челночный бег 4х9 м, сек	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,0
Бег 30 м, секунд	4,6	4,9	5,3	5,0	5,5	5,9
Бег 1000 м - юноши, сек	3,40	4,10	4,40	2,05	2,20	2,55
500м - девушки, сек						
Бег 60 м, секунд	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
Бег 2000 м, мин	8,20	9,20	9,45	10,00	11,20	12,05
Прыжки в длину с места	210	200	180	180	170	155
Подтягивание на высокой перекладине	11	9	6			
Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
Наклоны вперед из положения сидя	13	11	6	20	15	13
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	50	45	40	40	35	26
Бег на лыжах 1 км, мин	4,3	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
Бег на лыжах 3 км, мин	15,30	16,00	17,00	19,00	20,00	21,30
Бег на лыжах 5 км, мин				Без учета времени		
Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	58	56	54	66	64	62

### Отличительные особенности рабочей программы 9 класс

1. Задачи авторской программы не соответствуют задачам ФГОС ООО и Примерной программы по физической культуре ФГОС ООО. В настоящей рабочей программе задачи соотнесены с Примерной программой.
2. В «Содержании курса» авторской программы, скопированном с Примерной программы, отсутствует указание на «гандбол», «элементы единоборств», «бадминтон», «скейтборд», «хоккей», «коньки», «атлетическая гимнастика», которые появляются в «Тематическом планировании». Исходя из этого, настоящей рабочей программой предполагается изучение следующих видов спорта: волейбол, баскетбол, футбол.
3. Перечень личностных, метапредметных и предметных результатов взят из общих требований к результатам освоения ООП ООО, указанных в Стандарте ООО и не соответствует таковому Примерной программы по физической культуре ФГОС ООО. В настоящей рабочей программе данный перечень соответствует Примерной программе по физической культуре ФГОС ООО.
4. Название разделов планирования авторской программы не соответствуют Примерной программе, изменена их очередность. Так, в Тематическом планировании авторской программы для 5–7 кл. вместо «Знания о физической культуре» указана формулировка «Основы знаний» (по Стандарту 2004 г.), вместо «Физическое совершенствование» –

- «Двигательные умения и навыки», вместо «Способы физической деятельности» – «Развитие двигательных способностей». В Тематическом планировании 8–9 кл. Раздел 1 оформлен в виде адресного послания «Что вам надо знать» (непонятно, кому: учителю, составляющую рабочую программу или учащимся, которые никак не соприкасаются с авторской программой); Раздел 2 «Базовые виды спорта школьной программы» (название не имеет ничего общего с Примерной программой), содержит перечень видов спорта, выходящий за пределы, обозначенные в Примерной программе (см.п.3); Раздел 3 обозначен как «Самостоятельные занятия физическими упражнениями».
5. В тексте столбца «Тематическое планирование» отсутствует формулировка темы урока, а лишь основные элементы содержания.
  6. В тематическом планировании для 5–7 кл. содержание темы «Упражнения общеразвивающей направленности», имеющейся в Примерной программе, интегрировано в Раздел 3, а тема «Прикладно-ориентированные упражнения» отдельно не выделена.
  7. В Пояснениях к тематическому планированию (с.86) указано, что изучение элементов единоборств начинается с 7 класса, однако в самом тематическом планировании оно присутствует только в 8–9 кл.
  8. Представлены автором Планируемые результаты изучения предмета вновь содержат названия разделов Примерной программы (название и содержание которых автор произвольно изменял дважды на данном уровне образования), что затрудняет выбор адекватных методов и средств контроля и оценки достижений учащихся.

### Распределение учебного времени по часам

	<b>9 класс</b>
<b>1. Основы знаний (в процессе урока)</b>	
<b>2. Базовые виды спорта школьной программы</b>	<b>64</b>
2.1. Гимнастика	14
2.2. Легкая атлетика	14
2.3. Лыжная подготовка (Лыжные гонки)	14
2.4. Баскетбол	8
2.5. Волейбол	6
2.6. Футбол	3
2.7. Гандбол	3
2.8. Элементы единоборств	2
<b>3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями</b>	<b>4</b>

3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	2
3.2. Прикладно-ориентированная деятельность	2
<b>ВСЕГО</b>	<b>68</b>

### 9 класс

№ урока	Тема урока	К-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Результаты освоения содержания (предметные, метапредметные, личностные)	Вид контроля	Домашнее задание	Дата проведения	
								план	фактически
<b>Раздел 1. Что вам надо знать (в процессе уроков, интегрирован в Раздел 2)</b>									
1	Физическое развитие человека		О-п	Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленности  Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития	Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности	Оперативный			
2	Физическое развитие человека		О-п	Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений  Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных	Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции	Оперативный			

				<p>актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения</p>					
3	Физическое развитие человека		О-п	<p>Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма</p> <p>Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения</p>	<p>Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма</p>	Оперативный			
4	Физическое развитие человека		О-п	<p>Психические процессы в обучении двигательным действиям</p> <p>Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение,</p>	<p>Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям</p>	Оперативный			

				память)					
5	Самонаблюдение и самоконтроль		О-п	<p>Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями</p> <p>Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля</p>	<p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.</p> <p>Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности</p>	Оперативный			
6	Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью		О-п	<p>Основы обучения и самообучения двигательным действиям</p> <p>Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий.</p> <p>Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений).</p>	<p>Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях.</p> <p>Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок</p>	Оперативный			
7	Оценка техники движений,		О-п	Техника движений и её основные показатели.	Раскрывают основы обучения технике двигательных	Оперативный			

	способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок)			Профилактика появления ошибок и способы их устранения	действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях.  Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок				
8	Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями		О-п	Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.	Продолжают усваивать основные гигиенические правила.  Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режимедня.	Оперативный			
9	Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями		О-п	Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших	Используют правила подбора и составления комплекса физических упражнений для физкультурно-	Оперативный			



	ями			<p>приёмов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам</p>	<p>оздоровительных занятий.</p> <p>Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении.</p> <p>Характеризуют основные приёмы массажа, проводят самостоятельные сеансы. Характеризуют оздоровительное значение бани, руководствуются правилами проведения банных процедур</p>				
10	Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах		О-п	<p>Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах</p>	<p>Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах</p>	Оперативный			
11	Совершенствование физических		О-п	<p>Физическая подготовка как система регулярных</p>	<p>Обосновывают положительное влияние занятий</p>	Оперативный			

	способностей			занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования	физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма				
12	Адаптивная физическая культура		О-п	Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления	Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий	Оперативный			
13	Профессионально-прикладная физическая подготовка		О-п	Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования	Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека	Оперативный			
14	История возникновения и формирования физической культуры		О-п	Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественно-экономические	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры.	Оперативный			

				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)	Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований				
15	Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР)		О-п	Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о предстоящей зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г.	Раскрывают причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризуют историческую роль А. Д. Бутовского в этом процессе. Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России	Оперативный			
16	Возрождение Олимпийск		О-п	Олимпиады: странички истории Летние и зимние	Готовят рефераты на темы «Знаменитый	Оперативный			

	их игр и олимпийского движения			Олимпийские игры современности. Двукратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр.  Допинг. Концепция честного спорта	отечественный (иностраный) победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах»				
<b>Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы (64ч.)</b>									
<b>2.1. Баскетбол (8ч.)</b>									
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола.  Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	О-п	Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола.  Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Текущий			
2	Освоение ловли и передач мяча.	1	О-т	Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча.	Описывают и демонстрируют технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют	Оперативный			

					со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.				
3	Освоение ловли и передач мяча.	1	О-т	Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча.	<p>Описывают и демонстрируют технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>	Оперативный			
4	Освоение техники ведения мяча.	1	О-т	Дальнейшее закрепление техники ведения мяча.	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>	Оперативный			
5	Овладение техникой бросков мяча.	1	О-т	<p>Дальнейшее закрепление техники бросков мяча.</p> <p>Броски одной и двумя руками в прыжке</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>	Оперативный			

					Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.				
6	Освоение техники ведения мяча.  Овладение техникой бросков мяча.	1	О-т	Дальнейшее закрепление техники ведения мяча. Дальнейшее закрепление техники бросков мяча.  Броски одной и двумя руками в прыжке	Демонстрируют технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Оперативный			

## 2.2. Гандбол (3 ч.)

1	Инструктаж по технике безопасности на уроках гандбола.	1	О-п	Инструктаж по технике безопасности на уроках гандбола. Совершенствование передвижений остановок,	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют их самостоятельно выявляя и устраняя	Оперативный			
---	--	---	-----	--	--	-------------	--	--	--

	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ловли и передач мяча			поворотов и стоек. Совершенствование техники ловли и передач мяча. Совершенствование техники бросков мяча. Семиметровый штрафной бросок.	типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности				
2	Освоение техники ведения мяча. Овладение техникой бросков мяча	2	О-о	Совершенствование техники движений. Совершенствование техники бросков мяча.  Бросок мяча из опорного положения с отклонением туловища.  Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Оперативный				

### 2.3. Футбол (3 ч.)

1	Инструктаж по технике безопасности на уроках футбола. Овладение техникой пере-	1	О-п	Инструктаж по технике безопасности на уроках футбола. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Удар по летящему	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют	Оперативный			
---	--	---	-----	--	--	-------------	--	--	--

	<p>движений, остановок, поворотов и стоек.</p> <p>Освоение ударов по мячу и остановок мяча.</p> <p>Овладение техникой ударов по воротам.</p>			<p>мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.</p> <p>Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча.</p> <p>Совершенствование техники ударов по воротам.</p>	<p>со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>				
2	<p>Освоение техники ведения мяча.</p> <p>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.</p>		О-т	<p>Совершенствование техники ведения мяча.</p> <p>Совершенствование техники перемещений, владения мячом</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>	Оперативный			
3	<p>Освоение тактики игры.</p> <p>Закрепление техники владения</p>	1	О-т	<p>Совершенствование тактики игры.</p> <p>Совершенствование техники владения мячом.</p>	<p>Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в</p>	Оперативный			



	мячом и развитие координационных способностей.				<p>процессе игровой деятельности. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>				
<b>2.4. Волейбол (6 ч.)</b>									
1	<p>Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола.</p> <p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Знания о спортивной игре</p>	1	О-п	<p>Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Терминология избранной спортивной игры. Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).</p> <p>Совершенствование техники</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>	Оперативный			

				передвижений, остановок, поворотов и стоек					
2	Освоение техники приёма и передач мяча	1	О-о	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Оперативный			
3	Освоение техники приёма и передач мяча	1	О-о	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Оперативный			
4	Освоение техники приёма и передач мяча	1	О-т	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно,	Оперативный			

					<p>выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>				
5	Освоение техники нижней прямой подачи	1	О-о	Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.	<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 приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>	Оперативный			
6	Освоение техники нижней прямой подачи	1	О-т	Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.	<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 приёмов и действий,</p>	Оперативный			

					соблюдают правила безопасности				
--	--	--	--	--	--------------------------------	--	--	--	--

### 2.5. Гимнастика (14ч.)

1	Инструктаж по технике безопасности.  Знания о физической культуре.  Овладение строевых упражнений.	1	О-п	Инструктаж по технике безопасности.  Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки.  Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.	Инструктаж по технике безопасности.  Различают строевые команды.  Чётко выполняют строевые приёмы Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок.	Оперативный			
2	Освоение и совершенствование висов и упоров	1	О-о	Мальчики: подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперёд в сед ноги врозь. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	Оперативный			
3	Освоение и совершенствование висов и	1	О-о	Мальчики: подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом	Описывают технику данных упражнений и составляют	Оперативный			

	упоров			вперёд в сед ноги врозь. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь	гимнастические комбинации из числа разученных упражнений				
4	Освоение и совершенствование висов и упоров	1	О-о	Мальчики: подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперёд в сед ноги врозь. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	Оперативный			
5	Освоение и совершенствование висов и упоров	1	О-о	Мальчики: подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперёд в сед ноги врозь. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь	Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	Оперативный			
6	Освоение опорных прыжков.	1	О-о	Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см).  Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см)	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	Оперативный			
7	Освоение опорных прыжков	1	О-о	Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см).  Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см)	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	Оперативный			

8	Освоение опорных прыжков	1	О-о	<p>Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см).</p> <p>Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см)</p>	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	Оперативный			
9	Освоение акробатических упражнений	1	О-о	<p>Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега.</p> <p>Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд</p>	Описывают технику акробатических упражнений, демонстрируют выполнение техники акробатических упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Оперативный			
10	Освоение акробатических упражнений	1	О-о	<p>Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега.</p> <p>Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд</p>	Описывают технику акробатических упражнений, демонстрируют выполнение техники акробатических упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Оперативный			
11	Освоение акробатических упражнений		О-о	<p>Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега.</p> <p>Девочки:</p>	Описывают технику акробатических упражнений, демонстрируют выполнение техники акробатических упражнений, выявляют и	Оперативный			

				равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд	устраняют характерные ошибки в процессе освоения.				
12	Освоение акробатических упражнений. Овладение организаторскими умениями.	1	О-о	<p>Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега.</p> <p>Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд.</p> <p>Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.</p>	<p>Демонстрируют выполнение техники акробатических упражнений, составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений</p> <p>Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.</p>	Оперативный			
13	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Развитие силовых	1	О-о	<p>Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3—5 кг), тренажёров, эспандеров. Совершенствование силовых способностей и</p>	<p>Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p>	Оперативный			

	<p>способность и силовой выносливости.</p> <p>Самостоятельные занятия.</p>			<p>силовой выносливости.</p> <p>Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости</p>	<p>Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.</p> <p>Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.</p> <p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой вовремя этих занятий</p>					
14	<p>Развитие координационных способностей.</p> <p>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении</p>	1	О-т	<p>Совершенствование координационных способностей.</p> <p>Совершенствование двигательных способностей.</p>	<p>Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей</p> <p>Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений</p>	Оперативный				
<b>2.6. Легкая атлетика (14 ч.)</b>										
1	<p>Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.</p> <p>Знания о</p>	1	О-п	<p>Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и</p>	<p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для</p>	Оперативный				



	<p>физической культуре</p> <p>Овладение техникой спринтерского бега.</p>			<p>основные системы организма;</p> <p>название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения;</p> <p>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.</p> <p>Низкий старт до 30 м.</p>	<p>развития физических способностей.</p> <p>Соблюдают технику безопасности.</p> <p>Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок.</p> <p>Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>				
2	<p>Овладение техникой спринтерского бега.</p>	1	О-о	<p>Дальнейшее обучение технике спринтерского бега.</p> <p>Измерение</p>	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, выявляют и</p>	Оперативный			

	<p>Овладение организаторскими умениями</p>		<p>результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий</p>	<p>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>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</p>				
--	--	--	--	---	--	--	--	--

					соревнований				
3	<p>Овладение техникой спринтерского бега.</p> <p>Самостоятельные занятия</p>	1	О-т	<p>Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей.</p> <p>Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений.</p> <p>Правила самоконтроля и гигиены</p>	<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>Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач</p>	Оперативный			

					физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой в течение этих занятий				
4	Овладение техникой спринтерского бега.	1	О-т	<p>Дальнейшее обучение технике спринтерского бега.</p> <p>Совершенствование двигательных способностей.</p>	<p>Осваивают технику выполнения беговых упражнений самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</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>	Оперативный			
5	Овладение техникой спринтерского бега.	1	О-т	<p>Дальнейшее обучение технике спринтерского бега.</p> <p>Совершенствование двигательных способностей</p>	<p>Осваивают технику выполнения беговых упражнений самостоятельно, выявляют и устраняют</p>	Оперативный			

					<p>характерные ошибки в процессе освоения.</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>				
6	<p>Овладение техникой прыжка в длину.</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей.</p>	1	О-о	<p>Дальнейшее обучение технике прыжка в длину.</p> <p>Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей.</p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила</p>	Оперативный			

					<p>безопасности.</p> <p>Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</p>				
7	<p>Овладение техникой прыжка в длину.</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей.</p>	1	О-о	<p>Дальнейшее обучение технике прыжка в длину.</p> <p>Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей.</p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, 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>Применяют разученные упражнения для развития</p>	Оперативный			

					скоростно-силовых способностей.				
8	<p>Овладение техникой прыжка в длину.</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей.</p>	1	О-о	<p>Дальнейшее обучение технике прыжка в длину.</p> <p>Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей.</p>	<p>Осваивают технику выполнения упражнений самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, 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>Применяют разученные упражнения для развития</p>	Оперативный			

					скоростно-силовых способностей.				
9	<p>Овладение техникой прыжка в высоту.</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей.</p>	1	О-о	<p>Совершенствование техники прыжка в высоту.</p> <p>Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей.</p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</p>	Оперативный			
10	<p>Овладение техникой прыжка в высоту.</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей.</p>	1	О-о	<p>Совершенствование техники прыжка в высоту.</p> <p>Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей.</p>	<p>Осваивают технику выполнения упражнений самостоятельно. Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых</p>	Оперативный			



					<p>упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</p>				
11	<p>Овладение техникой прыжка в высоту.</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей.</p>	1	О-о	<p>Совершенствование техники прыжка в высоту.</p> <p>Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей.</p>	<p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых</p>	Оперативный			

					способностей.				
12	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	1	О-о	Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность.	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений,</p> <p>Соблюдают правила безопасности</p>	Оперативный			
13	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	1	О-о	Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с 4—5 бросковых шагов сукороченного и полного разбега на дальность.	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных</p>	Оперативный			

					<p>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>				
14	Овладение техники бега на длинные дистанции	1	О-т	<p>Дальнейшее обучение технике бега на длинные дистанции. Совершенствование двигательных способностей.</p>	<p>Осваивают технику выполнения беговых упражнений самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют</p>	Оперативный			

					со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.				
<b>2.7. Лыжная подготовка (лыжные гонки) 14ч.</b>									
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжных гонок. Освоение техники лыжных ходов.  Знания.	1	О-п	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Применение лыжных мазей. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий.  Виды лыжного спорта.  Попеременный четырёхшажный ход.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжного хода. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.  Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.  Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.  Используют названные упражнения в	Оперативный			

					самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.				
2	Освоение техники лыжных ходов.	1	О-о	Попеременный четырёхшажный ход.	<p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжного хода, соблюдают правила безопасности.</p>	Оперативный			
3	Освоение техники лыжных ходов.	1	О-о	Попеременный четырёхшажный ход.	<p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Моделируют технику лыжного хода, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе</p>	Оперативный			

					совместного освоения техники лыжного хода, соблюдают правила безопасности.				
4	Освоение техники лыжных ходов.	1	О-о	Переход с попеременных ходов на одновременные.	<p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.</p>	Оперативный			
5	Освоение техники лыжных ходов.	1	О-о	Переход с попеременных ходов на одновременные.	<p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.</p>	Оперативный			

					<p>Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.</p>				
6	Освоение техники лыжных ходов.	1	О-о	Переход с попеременных ходов на одновременные.	<p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.</p>	Оперативный			
7	Освоение техники лыжных ходов.	1	О-о	Переход с попеременных ходов на одновременные.	<p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе</p>	Оперативный			

					<p>совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.</p>				
8	Освоение техники лыжных ходов.	1	О-о	Преодоление контруклона.	<p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.</p>	Оперативный			
9	Освоение техники лыжных ходов.	1	О-о	Преодоление контруклона.	<p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно,</p>	Оперативный			



					<p>выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.</p>				
10	Освоение техники лыжных ходов.	1	О-т	Прохождение дистанции до 5 км.	<p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения</p>	Оперативный			

					дистанций				
11	Освоение техники лыжных ходов.	1	О-т	Прохождение дистанции до 5 км.	<p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.</p>	Оперативный			
12	Освоение техники лыжных ходов.	1	О-т	Прохождение дистанции до 5 км.	<p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в</p>	Оперативный			

					зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций				
13	Освоение техники лыжных ходов.	1	О-т	Прохождение дистанции до 5 км.	<p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций</p>	Оперативный			
14	Освоение техники лыжных ходов.	1	О-т	Прохождение дистанции до 5 км.	<p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила</p>	Оперативный			

					<p>безопасности.</p> <p>Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций</p>				
--	--	--	--	--	---	--	--	--	--

### 2.8. Элементы единоборства (2ч.)

1	<p>Инструктаж по технике безопасности на уроках единоборств.</p> <p>Овладение техникой приёмов.</p>	1	О-п	<p>Инструктаж по технике безопасности на уроках единоборств.</p> <p>Правила поведения учащихся во время занятий. Оказание первой помощи при травмах. Гигиена борца.</p> <p>Виды единоборств. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей.</p> <p>Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов.</p>	<p>Соблюдают технику безопасности. Овладевают правилами первой помощи при травмах.</p> <p>Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.</p> <p>Применяют разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок.</p> <p>Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в единоборствах.</p> <p>Описывают технику выполнения приёмов в</p>	Оперативный			
---	---	---	-----	---	---	-------------	--	--	--

					<p>единоборствах, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности</p>				
2	<p>Развитие координационных способностей.</p> <p>Самостоятельные занятия.</p>	1	О-о	<p>Повторение пройденного материала по приёмам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и т. п.</p> <p>Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры.</p>	<p>Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей.</p>	Оперативный			

<b>Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями (4ч.)</b>									
<b>3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 ч.)</b>									
1	Утренняя гимнастика  Выбирайте виды спорта	1	О-п	<p>Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами.</p> <p>Примерные возрастные нормы для занятий некоторыми летними и зимними видами спорта.</p> <p>Повышение общей физической подготовленности для тех учащихся, которые бы хотели заниматься спортом.</p> <p>Нормативы физической подготовленности для будущих легкоатлетов, лыжников, баскетболистов и волейболистов, боксёров.</p>	<p>Используют разученные комплексы упражнений в самостоятельных занятиях.</p> <p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p>Выбирают вид спорта.</p> <p>Пробуют выполнить нормативы общей физической подготовленности</p>	Оперативный			
2	Тренировку начинаем с Разминки.  Повышайте физическую подготовленность	1	О-п	<p>Обычная разминка.</p> <p>Спортивная разминка.</p> <p>Упражнения для рук, туловища, ног.</p> <p>Упражнения для развития силы.</p> <p>Упражнения для развития быстроты и скоростно-</p>	<p>Составляют комплекс упражнений для общей разминки.</p> <p>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях.</p> <p>Осуществляют самоконтроль за</p>	Оперативный			

				<p>силовых возможностей.</p> <p>Упражнения для развития выносливости.</p> <p>Координационные упражнения подвижных и спортивных игр.</p> <p>Легкоатлетические координационные упражнения.</p> <p>Упражнения на гибкость</p>	<p>физической нагрузкой во время этих занятий.</p>				
<b>3.2. Прикладно-ориентированная деятельность (2 ч.)</b>									
1	<p>Краткая характеристика вида спорта (коньки, хоккей, бадминтон, скейтборд).</p> <p>Требования к технике безопасности.</p>	1	О-п	<p>Правила техники безопасности. Экипировка конькобежца.</p> <p>Предварительная подготовка.</p> <p>Упражнения на льду.</p> <p>Правила техники безопасности. Экипировка хоккеиста.</p> <p>Основные технические приёмы.</p> <p>Заливка катка и уход за ним.</p> <p>Основные технические приёмы.</p> <p>Физическая подготовка бадминтониста.</p> <p>Упражнения на развитие гибкости.</p> <p>Правила техники безопасности.</p> <p>Предварительная</p>	<p>Во время самостоятельных занятий коньками совершенствуют технику бега, осваивают бег по большой и малой дорожкам с переходом на прямую, учатся бегать на коньках по повороту и выполняют маховые движения одной и обеими руками.</p> <p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. С группой одноклассников разучивают упражнения техники и тактики игры в хоккей, готовят и заливают каток. Осваивают вместе с</p>	Оперативный			

				подготовка и освоение начальных навыков. Катание с горки	товарищем приёмы игры в бадминтон. Осваивают приёмы катания на роликовой доске. Проводят вместе с одноклассниками соревнования по слалому на роликовой доске				
2	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. После тренировки . Ваш домашний стадион	1	О-п	Основные правила занятий атлетической гимнастикой. Виды силовых упражнений в атлетической гимнастике. Правила регулирования нагрузки. Упражнения для расслабления мышц рук, ног, шеи и туловища. Водные процедуры, самомассаж - средства восстановления. Место для самостоятельных занятий в комнате и его оборудование. Спортивный инвентарь	Составляют комплекс упражнений для самостоятельных занятий атлетической гимнастикой. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Используют упражнения на расслабление после тренировки. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь	Оперативный			