Приложение №18
к программе ООП НОО
МБОУ «Зиняковская школа»

Рабочая программа
по учебному предмету
«Физическая культура»
5-9 класс

1. Содержание учебного предмета
5 класс (102 часа)

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

В процессе проведения уроков

История физической культуры

История возникновения Олимпийских игр

Физическая культура (основные понятия)

Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития
Осанка как показатель физического развития .Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений

Физическая культура

Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособности человека. Физкульминутки, их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма. Правили организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В процессе проведения уроков

Организация самостоятельных занятий физической культурой.

Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой физической и технической (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки
Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов. Физическая нагрузка и способы её дозирования)

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

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки.

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ 102

Физкультурно-оздоровительная деятельность

В процессе проведения уроков

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели

Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики.Комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учетом индивидуальных особенностей развития и полового созревания. Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры. Гимнастика для профилактики нарушений зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность

***Легкая атлетика (* 24 часа)**

Беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт;

низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником); эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег

Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»

Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча по движущейся (катящейся) мишени; метание малого мяча по движущейся (летящей) мишени; метание малого мяча с разбега по движущейся мишени; метание малого мяча на дальность с разбега (трех шагов)

*Гимнастика с основами акробатики (*24 часа)

*Организующие команды и приемы*построение и перестроение на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага

Акробатические упражнения и комбинации: кувырок вперед в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок назад в упор стоя ноги врозь; из упора присев перекат назад в стойку на лопатках; перекат вперед в упор присев; из упора лежа толчком двумя в упор присев; из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев; длинный кувырок (с места и разбега); стойка на голове и руках

Опорные прыжки: прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь; опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги

Упражнения на гимнастическом бревне(скамейке): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперед и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки

Ритмическая гимнастика (девочки): стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги (мягкий шаг, высокий шаг, приставной шаг, шаг галопа, шаг польки); упражнения ритмической и аэробной гимнастики. Зачетные комбинации

*Лыжные гонки (*18 часов)

Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; одновременный бесшажный ход; передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг, переход через два шага; прямой переход; переход с неоконченным отталкиванием палкой); перешагивание на лыжах небольших препятствий; перелезание на лыжах через препятствия.

Подъемы, спуски, повороты, торможения: поворот переступанием; подъем лесенкой; подъем елочкой; подъем полуелочкой; спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов; торможение плугом; торможение упором; торможение боковым скольжением; поворот упором

Спортивные и подвижные игры(36 часов)

*Баскетбол (*16 часов)

Баскетбол: ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; бросок мяча одной рукой от головы в прыжке; бросок мяча одной рукой от головы в движении; штрафнойбросок; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; накрывание мяча; повороты с мячомна месте; тактические действия: подстраховка; личная опека. Игра по правилам

***Волейбол* (14 часов)**

Волейбол: Нижняя прямая подача; верхняя прямая подача; прием и передача мяча двумя руками снизу; прием и передача мяча сверху двумя руками; передача мяча сверху двумя руками назад; передача мяча в прыжке; прием мяча сверху двумя руками с перекатом на спине; прием мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование в прыжке с места; тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Игра по правилам

***Футбол*(6 часов)**

Футбол:удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъема стопы; удар по мячу серединой лба; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча подошвой; остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью; отбор мяча подкатом. Игра по правилам

6 класс (102 часа)

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

(В процессе проведения уроков)

История физической культуры

Как возрождались Олимпийские игры. Исторические условия возрождения Олимпийских игр. Пьер де Кубертен как инициатор возрождения Олимпийских игр Зарождение олимпийского движения в России.

Деятельность Л. Д. Бутовского по организации и развитию олимпийского движения в дореволюционной России.

Создание Олимпийского комитета и его роль в развитии физической культуры и спорта в дореволюционной России Первые олимпийские чемпионы. Первые олимпийские чемпионы и их спортивные достижения

Физическая культура (основные понятия)

Что такое физическая подготовка и физическая подготовленность. здоровья. Взаимосвязь физических качеств с жизнедеятельностью основных систем организма. Положительное влияние целенаправленного развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости на укрепление здоровья, повышение адаптивных свойств организма.

Основные правила развития физических качеств.

Физическая нагрузка и её основные показатели (интенсивность и объём).

Основные правила развития физических качеств в системе тренировочных занятий:Признаки утомления организма во время физической подготовки

Физическая культура

Закаливание. Закаливание как действенное средство укрепления здоровья человека, повышение защитных свойств его организма.

Воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоёмах и их положительное влияние на здоровье человека

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

(В процессе проведения уроков)

Организация самостоятельных занятий физической культурой.

Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Безопасность мест занятий в спортивном зале, на пришкольной спортивной площадке, площадках в местах массового отдыха, во дворе, парке.

Безопасность спортивного инвентаря и оборудования.

Безопасность одежды и обуви.Гигиенические правила по профилактике утомления и переутомления во время занятий физической подготовкой

Оценка эффективности занятий физической культурой

Оценка эффективности занятий физической подготовкой.

Занятия общей физической подготовкой: задачи, содержание, самонаблюдение за физическим состоянием.

План занятия физической подготовкой и его оформлениеФизическая подготовленность и возрастные требования к ней для учащихся IV класса. Тестирование физической подготовленности с помощью контрольных

упражнений.Дневник самонаблюдения, его ведение и оформление

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (102 часа)

Физкультурно-оздоровительная деятельность

(В процессе проведения уроков)

Упражнения для коррекции фигуры.

Комплекс упражнений № 1 с гантелями на развитие основных мышечных групп туловища.Упражнения для профилактики нарушений зрения.

Требования к предупреждению нарушений остроты зрения

Упражнения для снятия напряжения и восстановления зрительной работоспособности. Упражнения для укрепления глазных мышц.

Упражнения для профилактики нарушения осанки.

Определение направленности физических упражнений при разных формах нарушения осанки. Упражнения для мышц брюшного пресса.

Упражнения для растягивания мышц туловища. Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов

Спортивно-оздоровительная деятельность

*Легкая атлетика (*22 часа)

Техника выполнения старта с опорой на одну руку с последующим ускорением

Техника спринтерского бега с выделением основных фаз движений: старт; стартовый разбег; бег по дистанции; финиширование.

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники спринтерского бега

Техника гладкого равномерного бега

Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с описанием основных фаз движения: разбег, отталкивание, полёт, приземление; её отличительные особенности от техники других прыжковых упражнений.

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка в высоту способом «перешагивание»

Техника метания малого мяча по движущейся мишени.Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча по движущейся мишени

*Гимнастика с основами акробатики (*24 часа)

Акробатические комбинации, их специфические признаки и отличия от комплексов физических упражнений. Акробатическая комбинация Опорные прыжки: прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь; опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги

Упражнения на гимнастическом бревне(скамейке): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперед и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки

Техника опорного прыжка согнув ноги через гимнастического козла (мальчики).

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники опорного прыжка согнув ноги через гимнастического козла (см. учебник для TV и V классов)

Техника опорного прыжка ноги врозь через гимнастического козла (девочки).Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники опорного прыжка ноги врозь через гимнастического козла (см. учебник для TV и V классов)Техника выполнения гимнастической комбинации на гимнастическом бревне (девочки).Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники упражнений, входящих в гимнастическую . гимнастика как одно из направлений оздоровительной физической культуры. Техника выполнения упражнений ритмической гимнастики: движения руками в разных направлениях: наклоны вперёд и назад, в правую и левую стороны; наклоны с добавлением движений руками, ногами, головой. Правила самостоятельного освоения упражнений и составления композиций ритмической гимнастики

*Лыжные гонки (*18 часов)

Техника одновременного одношажного хода.Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники одновременного одношажного ходаТехника передвижения с чередованием попеременного двухшажного хода с одновременным

одношажным ходом
Техника поворота упором.Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники поворота упором. Техника преодоления небольших трамплинов в низкой стойке.Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники преодоления небольших трамплинов в низкой стойке

***Спортивные и подвижные игры(*36 часов)**

***Баскетбол (*16 часов)**

Баскетбол.
Положительное влияние занятий баскетболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств.
Основные правила игры в баскетбол. Техника передвижения в стойке баскетболиста.Техника прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую.Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую.
Техника остановки двумя шагами.Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники остановки двумя шагами.
Техника остановки прыжком.
Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники остановки прыжком.Техника ловли мяча после отскока от пола.
Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники ловли мяча после отскока от пола.
Техника ведения мяча с изменением направления движения.
Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.
Правила самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения

***Волейбол (*14 часов)**

Волейбол.
Положительное влияние занятий волейболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств.Основные правила игры в волейбол.
Техника нижней боковой подачи. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники нижней боковой подачи.
Техника приёма и передачи мяча. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приёма мяча и последующей его передачи на разные расстояния. Тактические действия, их цель и значение в игре в волейбол. Передача мяча в разные зоны площадки соперника как тактические действия игры в волейбол

***Футбол (*6 часов)**

Футбол.
Положительное влияние занятий футболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств.Основные правила игры в футбол

7 класс(102 часа)

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

(В процессе проведения уроков)

История физической культуры

Олимпийское движение в России.

Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР).
Развитие олимпийского движения в послереволюционной России. Введение комплекса ГТО как основа создания отечественной системы физического воспитания. Успехи советских спортсменов на Олимпийских играх современности
Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.
История становления и развития гимнастики, лёгкой атлетики, спортивных игр, лыжных гонок.
Выдающиеся спортсмены СССР и России
Олимпийские игры в Москве. Олимпийские игры в Москве как историческое событие в жизни страны, особенности их организации и проведения

Физическая культура (основные понятия)

Техническая подготовка. Двигательные действия и техническая подготовка.
Двигательные действия как осознанная форма проявления двигательной активности человека, способ решения двигательной задачи.Техническая подготовка.
Техника двигательных действий как наиболее эффективный способ их выполнения.Подводящие упражнения как двигательные действия, содержащие в себе элементы разучиваемых упражнений.Двигательное умение и двигательный навык как результат качества освоения новых двигательных действий

Физическая культура

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Волевые качества и их проявление в поведении человека. Моральные качества, их проявление в поведении человека

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

(В процессе проведения уроков)

Организация самостоятельных занятий физической культурой.

Досуг как организованный отдых, содействующий восстановлению организма и укреплению здоровья; его цель, задачи и основное содержание. Занятия оздоровительной ходьбой и бегом

Оценка эффективности занятий физической культурой

Оценка техники движений.

Оценка техники движений, основанная на внутренних ощущениях.

Оценка техники движений способом сравнения.

Роль внимания и памяти в освоении и оценке техники двигательного действия.

Внимание как способность человека воспринимать информацию; её роль и значение в процессе освоения новых двигательных действий.

Память как способность человека сохранять и воспроизводить информацию; её роль и значение в процессе освоения новых двигательных действий

Причины появления ошибок в технике движений и способы их предупреждения.

Основные причины появления грубых ошибок при самостоятельном освоении новых двигательных действий.

Правила подбора подводящих и подготовительных упражнений

Оценка общего состояния организма как изменение показателей его жизнедеятельности в течение учебного дня, недели и месяца.

Упражнения для определения общего состояния организма

Ведение дневника самонаблюдения

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (102 часа)

Физкультурно-оздоровительная деятельность

(В процессе проведения уроков)

Упражнения для коррекции фигуры.

Комплексы упражнений № 1,2 с гантелями для развития основных мышечных групп.

Упражнения для профилактики нарушений зрения.

Упражнения для профилактики нарушения осанки

Спортивно-оздоровительная деятельность

***Легкая атлетика (*22 часа)**

Техника спринтерского бега.

Техника гладкого равномерного бега в условиях преодоления соревновательной дистанции (мальчики — 3000 м; девочки — 1500 м).Техника эстафетного бега.Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники эстафетного бега

Техника прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись».

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись»

движущейся мишени с небольшого расстояния (мальчики — 16 м; девочки — 12 м), стоя на месте.

Техника метания малого мяча по летящему большому мячу.Правила самостоятельного освоения техники метания малого мяча по летящему на высоте 2—3 м большому мячу с небольшого расстояния (мальчики — 12 м; девочки — 10 м), стоя на месте.Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча по летящему большому мячу.

***Гимнастика с основами акробатики (*24 часа)**

Акробатические комбинации. Гимнастическая комбинация № 1.

Правила самостоятельного освоения акробатических комбинаций

Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги через гимнастического козла.

Техника выполнения опорного прыжка ноги врозь через гимнастического козла

Техника выполнения комбинации на гимнастическом бревне

Техника выполнения гимнастической комбинации на параллельных брусьях.

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения упражнений, входящих в гимнастическую комбинацию

Техника выполнения упражнений ритмической гимнастики

Прикладные упражнения как двигательные действия, которые используются человеком в его повседневной или профессиональной деятельности.Упражнения на кольцах.Подводящие упражнения.

Лазанье по канату.Подготовительные упражнения с резиновым бинтом. Техника лазанья по канату в два приёма.

Лазанье по гимнастической стенке

***Лыжные гонки*(18 часов)**

Техника передвижения одновременным одношажным ходом.

Совершенствование техники чередования различных лыжных ходовТехника передвижения одновременным двухшажным ходом.

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники лыжных ходовТехника торможения упором.

Техника поворота упором (повторение материала VI класса).

Техника поворота переступанием.

Техника подъёма «лесенкой».

Техника спуска с пологого склона в основной стойке.

Техника преодоления небольших трамплинов в низкой стойке

***Спортивные и подвижные игры (*36 часов)**

***Баскетбол (*16 часов)**

Баскетбол.

Техника ловли мяча после отскока от пола.

Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.

Техника броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения.

Техника броска мяча в корзину двумя руками в прыжке.

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину двумя руками в прыжке.

Техника ведения мяча с изменением направления движения.

Техника поворотов на месте без мяча и с мячом.

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники поворотов на месте без мяча и с мячом.

Подготовительные упражнения для укрепления суставов ног.

Техника броска мяча в корзину одной рукой в прыжке.

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину одной рукой в прыжке.

Технике-тактические действия баскетболиста при вбрасывании мяча судьёй и передаче мяча с лицевой линии

Технике-тактические действия игроков обороняющейся команды.

Технике-тактические действия игроков атакующей команды.

Игра в баскетбол по правилам

***Волейбол (*14 часов)**

Волейбол.

Совершенствование техники нижней боковой подачи.

Совершенствование техники приёма и передачи мяча.

Техника верхней прямой передачи.

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники верхней прямой передачи. Технике-тактические действия в волейболе при подаче и передаче мяча через сетку

Игра в волейбол по правилам

***Футбол*(6 часов)**

Футбол.

Совершенствование техники ведения мяча с ускорением.

Совершенствование техники передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние.Совершенствование техники удара с разбега по катящемуся мячу.

Технике-тактические действия в футболе при выполнении углового удара и при вбрасывании мяча из-за боковой линии.

Игра в футбол по правилам

***Прикладно ориентированная физкультурная деятельность*.**

(В процессе проведения уроков)

Прикладно ориентированная физическая подготовка

Совершенствование техники лазанья по канату.

Совершенствование техники лазанья по гимнастической стенке.

Техника выполнения упражнений на кольцах: 1) из виса, стоя под углом к месту крепления колец, поочерёдное отталкивание ногами вперёд и назад, раскачивание в висе; 2) при каче вперёд, в момент высшей точки положения туловища, поворот влево на 180°; 3) при каче назад, в момент высшей точки положения туловища, поворот направо на 180°; 4)упражнения для самостоятельного освоения техники упражнений на кольцах.

Техника преодоления препятствий прыжковым бегом.

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники преодоления препятствий прыжковым бегом.

Техника кроссового бега.

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники бега по сыпучему грунту.

8 класс (102 часа)

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

(В процессе проведения уроков)

Физическая культура в современном обществе.

Физкультурно-оздоровительное направление как наиболее массовое направление, связанное с укреплением и сохранением здоровья, организацией активного отдыха и досуга. Его цель, задачи, основное содержание.Формы занятий оздоровительной физической культурой. Их место и время проведения в режиме учебного дня и учебной недели.Спортивное направление как направление, связанное с подготовкой человека к соревновательной деятельности. Его цель, задачи, основное содержание. Соревновательные действия.

Физическая подготовка как тренировочный процесс по развитию физических качеств, обеспечивающий высокие спортивные достижения в избранном виде спорта.

Виды физической подготовки (общефизическая подготовка, техническая подготовка, специальная физическая подготовка).Прикладное направление физической культуры как направление, связанное с подготовкой человека к предстоящей деятельности, в том числе и к освоению профессиональной деятельности. Его цель, задачи, основное содержание. Основные формы занятий прикладной физической культурой. Их содержание инаправленность

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Гармоничное физическое развитие. Представления о гармоничном развитии у разных народов. Изменчивость этих представлений в разные исторические эпохи. Коэффициент гармоничности. Определение гармоничности собственного телосложения. Стандартные показатели гармоничного телосложения

Спортивная подготовка.

Спортивная подготовка как единство физической, технической и психологической подготовки спортсмена. Её цель и содержание

Адаптивная и лечебная физическая культура.

Адаптивная физическая культура как средство активного включения в общественную жизнь людей с ограниченными возможностями. Её роль и значение как для самих людей с ограниченными возможностями, так и для общества в целом

Коррекция осанки и телосложения.

Коррекция осанки как целенаправленный процесс приведения её формы в соответствие с установленными стандартами. Виды нарушения осанки. Основные признаки нарушения осанки и причины их возникновения. Генетическая обусловленность типа телосложения. Возможность его коррекции на занятиях физической культурой.

Телосложение как внешняя форма тела человека, зависящая от соотношения ростовесовых показателей основных его частей.

Параметры основных частей тела в подростковом периоде развития при оптимальном телосложении и способы их измерения.

Восстановительный массаж.

Массаж и история его появления. Связь массажа с укреплением здоровья, с восстановлением организма после тяжёлой умственной и физической работы. Современные виды массажа и их предназначение. Гигиенические правила проведения процедур массажа. Характеристика основных приёмов восстановительного массажа

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

(В процессе проведения уроков)

Организация самостоятельных занятий физической культурой.

Спортивная подготовка как длительный процесс, включающий в себя тренировочные занятия (тренировки) с целенаправленным развитием физических качеств и совершенствованием техники соревновательных действий; её цель и назначение. Формы планирования занятий в системе спортивнойподготовки.Планирование тренировочных занятий в системе самостоятельной спортивной подготовки.

Самонаблюдение за состоянием организма во время тренировочных занятий в системе спортивной подготовки по показателям функциональной пробы, выполняемой в начале тренировочного занятия и после его окончания; по показателям самочувствия во время самого занятия

Как учитывать индивидуальные особенности при составлении планов тренировочных занятий.

Индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности как фактор наследственности и жизнедеятельности человека.

Классификация режимов физической нагрузки и правила их использования в зависимости от задач и форм организации занятий.Повышение физической нагрузки в зависимости от динамики показателей эффективности тренировочных циклов. Характеристика показателей физической подготовленности учащихся VIII класса

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (102 часа)

Физкультурно-оздоровительная деятельность

(В процессе проведения уроков)

Упражнения для профилактики утомления, связанного с длительной работой за компьютером.

Комплекс упражнений для поддержания физической и умственной работоспособности.

Комплекс упражнений при избыточной массе тела.

Комплекс упражнений при избыточной массе тела с использованием упражнений, включающих в работу основные крупные мышечные группы.Гимнастика для глаз.

Комплекс упражнений для профилактики утомления глаз и повышения остроты зрения

Спортивно-оздоровительная деятельность

***Легкая атлетика (*22 часа)**

Совершенствование техники спринтерского бега: техника низкого старта с последующим ускорением; техника скоростного бега по дистанции; техникадистанции.

Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в спринтерском беге.

Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники спринтерского бега и развития специальных скоростных качеств.

Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции: техника высокого старта с последующим стартовым ускорением; техника равномерного бега по дистанции; техника финиширования в беге на средние и длинные дистанции.

Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в беге на средние и длинные дистанции.Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Техника разбега, отталкивания, перехода через планку, приземления.

Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание».

Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».

Совершенствование техники прыжка в длину. Техника разбега, отталкивания, полёта, приземления.

Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в прыжках в длину с разбегаПланирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники прыжка в длину с разбега.

Упражнения для развития прыгучести (взрывной силы).

Совершенствование техники метания малого мяча на дальность. Техника разбега, броска, торможения после броска.Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в метания

малого мяча на дальность.Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники метания малого мяча на дальность

***Гимнастика с основами акробатики (*26 часов)**

Акробатические комбинации. Правила самостоятельного составления акробатических комбинаций.

Техника ранее разученных упражнений, предназначенных для самостоятельного составления индивидуальных акробатических комбинаций (юноши, девушки).Совершенствование техники ранее разученных акробатических упражненийДлинный кувырок с разбега (юноши). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники длинного кувыркаСтойка на голове и руках, толчком одной (юноши).

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники стойки на голове и руках, толчком одной.

Техника стойки на голове и руках, силой (юноши).

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники стойки на голове и руках, силойТехника кувырка назад в упор стоя ноги врозь (юноши).

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники кувырка назад в упор стоя ноги врозь.

Техника ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне, предназначенных для самостоятельного составления индивидуальных гимнастических комбинаций (девушки).Совершенствование техники ранее разученных акробатических упражнений.Техника поворота на носках в полу- приседе на гимнастическом бревне (девушки).Техника ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине, предназначенных для самостоятельного составления индивидуальных гимнастических комбинаций (юноши).Совершенствование техники ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине*Техника* размахивания на гимнастической перекладине (юноши).Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники размахивания на гимнастической перекладине.Техника подъёма разгибом на гимнастической перекладине (юноши).Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники подъёма разгибом на гимнастической перекладине.Техника соскока вперёд прогнувшись с гимнастической перекладины (юноши).Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники соскока вперёд прогнувшись с гимнастической перекладины.Совершенствование техники ранее разученных гимнастических упражнений на параллельных брусьях (юноши).

Техника гимнастической комбинации на параллельных брусьях.Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники гимнастической комбинации на параллельных брусьях.Техника выполнения гимнастической комбинации на разновысоких брусьях (девушки).Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения гимнастической комбинации на разновысоких брусьях

***Лыжные гонки (*18 часов)**

Совершенствование техники передвижения на лыжах ранее изученными лыжными ходами.

Совершенствование техники перехода с одного лыжного хода на другойСовершенствование техники спусков и подъёмов ранее изученными способами

***Спортивные и подвижные игры (*36 часов)**

***Баскетбол (*16 часов)**

Баскетбол.

Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в баскетбол.

Техника поворотов с мячом на месте.

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники поворотов на месте без мяча и с мячом.

Подготовительные упражнения для укрепления суставов ног (см. учебник для VII класса).

Техника бега с изменением направления.

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники бега с изменением направления.Техника передачи мяча одной рукой.Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча одной рукой.Техника передачи мяча при встречном движении.Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча при встречном движении.Техника вырывания и выбивания мяча у соперника.Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники вырывания и выбивания мяча у соперника.Техника перехвата мяча во время передачи.Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники перехвата мяча во время передачи.Техника перехвата мяча во время ведения.Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники перехвата мяча во время ведения.Технике-

тактические действия при атаке корзины соперника: стремительное нападение, позиционное нападение.Технике-тактические действия в защите при атаке корзины соперником: подстраховка.Упражнения для развития специальных физических качеств баскетболиста.Игра в баскетбол по правилам

***Волейбол* (14 часов)**

Волейбол. Технические действия. Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в волейболТехника передачи мяча сверху двумя руками вперёд.
Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча сверху двумя руками вперёд.
Техника передачи мяча сверху двумя руками над собой.
Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча сверху двумя руками над собой.
Техника передачи мяча сверху двумя руками назад.
Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча сверху двумя руками назад.
Техника передачи мяча в прыжке.
Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча в прыжке.
Техника приёма мяча двумя руками снизу.
Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приёма мяча двумя руками снизуТехнике-тактические действия в защите.Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста.Игра в волейбол по правилам

Футбол(6 часов)

Футбол. Технические действия.
Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в футбол.Техника удара по мячу внутренней стороной стопы.
Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники удара по мячу внутренней стороной стопы.
Техника удара по мячу серединой подъёма стопы.
Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники удара по мячу серединой подъёма стопы.
Техника удара по мячу внутренней и внешней частью подъёма стопы.
Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники удара по мячу внутренней и внешней частью подъёма стопы.
Упражнения для развития специальных физических качеств футболистов.Технике-тактические действия в защите и нападении (при выполнении штрафных ударов).
Игра в футбол по правилам

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.

(В процессе проведения уроков)

Совершенствование техники ранее разученных прикладно ориентированных упражнений (в беге, прыжках, лазаньи и др.)Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентированные на развитие основных физических качеств.
Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма

9 класс (99 часов)

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

(В процессе проведения уроков)

Туристские походы как форма активного отдыха.

Организация и проведение пеших туристских походов.

Туристские походы как форма активного отдыха, их виды и разновидности, связь с укреплением здоровья и восстановлением работоспособности, воспитанием личностных качеств и расширением кругозора.Правила подготовки к пешим походам, распределение обязанностей и походного снаряжения среди участников, подгонка одежды и обуви, выбор рюкзака и его укладка.Организация походного бивака, выбор места, установка палатки, разведение костра. Приготовление пищи в походных условиях.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Здоровье и его основные компоненты в соответствии с определением Всемирной организации здравоохранения

Здоровый образ жизни как способ активной жизнедеятельности человека, проявляющийся в бережном отношении к собственному здоровью, организации отдыхаи досуга средствами физической культуры и спорта; его основные факторы и формы организации

Рациональное питание.

Режим питания и его основные характеристики. Правила подбора дневного рациона питания.

Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека.

Вредные привычки и их негативное влияние на здоровье человека, его физическое и психическое развитие

Правила проведения банных процедур.

Целебные свойствабани. История банных процедур. Банные процедуры у народов Древней Греции, Древнего Рима, Древней Руси и особенности их проведения.

Лечебные свойства банных процедур. Правила проведения банных *п*роцедур

Оказание доврачебной помощи во время занятий физическими упражнениями и активного отдыха.

Характеристика наиболее распространённых травм (ушибы, растяжения, потертости и вывихи) при занятиях физической культурой и причины их возникновения. Общие правила оказания первой доврачебной помощи

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

(В процессе проведения уроков)

Организация самостоятельных занятий физической культурой.

Спортивная подготовка как длительный процесс, включающий в себя тренировочные занятия (тренировки) с целенаправленным развитием физических качеств и совершенствованием техники соревновательных действий; её цель и назначение. Формы планирования занятий в системе спортивнойподготовки.Планирование тренировочных занятий в системе самостоятельной спортивной подготовки.

Самонаблюдение за состоянием организма во время тренировочных занятий в системе спортивной подготовки по показателям функциональной пробы, выполняемой в начале тренировочного занятия и после его окончания; по показателям самочувствия во время самого занятия

Как учитывать индивидуальные особенности при составлении планов тренировочных занятий.

Индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности как фактор наследственности и жизнедеятельности человека.

Классификация режимов физической нагрузки и правила их использования в зависимости от задач и форм организации занятий.Повышение физической нагрузки в зависимости от динамики показателей эффективности тренировочных циклов. Характеристика показателей физической подготовленности учащихся VIII класса

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (99 часов)

Физкультурно-оздоровительная деятельность

(В процессе проведения уроков)

Индивидуальные комплексы упражнений с прикладно ориентированной направленностью Комплексы упражнений для занятий оздоровительной физической культурой

Упражнения для профилактики неврозов.Упражнения для профилактики неврозов, их содержание, последовательность выполнения и дозировка

Спортивно-оздоровительная деятельность

***Легкая атлетика (*19 часов)**

Совершенствование техники ранее освоенных беговых и прыжковых упражнений, упражнений в метании малого мяча (см. учебники для VII—VIII классов).

Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в беговых и прыжковых упражнениях, упражнениях в метании малого мяча с разбега.

Планирование тренировочных занятий по совершенствованию техники и спортивного результата.

***Гимнастика с основами акробатики (*24 часа)**

Гимнастика с основами акробатики.

Акробатические комбинации, основные правила их составления и выполнения.

Совершенствование техники ранее освоенных акробатических комбинаций.

Совершенствование техники кувырка с разбега.

Примерная зачётная акробатическая комбинация (юноши)Совершенствование техники ранее освоенной комбинации на гимнастическом бревне (девушки).Техника танцевальных шагов польки, выполняемых на гимнастическом бревне.

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники танцевальных шагов польки, выполняемых на гимнастическом бревне.

Техника соскока из упора присев в стойку боком к гимнастическому бревну.

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники соскока из упора присев в стойку боком к гимнастическому бревну.Примерная зачётная комбинация на гимнастическом бревне (девушки.Совершенствование техники ранее освоенных

упражнений на гимнастической перекладине, предназначенных для самостоятельного составления индивидуальных гимнастических комбинаций (см. учебники для V—VII классов).

Примерная зачётная комбинация на гимнастической перекладине (юноши)Совершенствование техники ранее освоенной гимнастической комбинации на параллельных брусьях (см. учебник для VI класса).

Совершенствование техники ранее освоенной гимнастической комбинации на разновысоких брусьях (см. учебник для VI класса).Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики, техника выполнения и правила составления гимнастических композиций

***Лыжные гонки (*18 часов)**

Совершенствование техники передвижения ранее освоенными лыжными ходами (см. учебники для VI—VIII классов).

Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в передвижениях на лыжах.

Планирование тренировочных занятий по совершенствованию техники передвижения на лыжах на тренировочных дистанциях.

Техника одновременного бесшажного хода.упражнения для самостоятельного освоения техники одновременного бесшажного хода.Техника торможения боковым соскальзыванием.Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники торможения боковым соскальзыванием. Совершенствование техники перехода с одного лыжного хода на другой (см. учебники для VI—VIII классов).Техника лыжных переходов: переход без шага; переход через шаг; прямой переход; переход с одновременного хода на попеременный; переход с неоконченным отталкиванием палкой. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники лыжных переходов. Правила прохождения соревновательных дистанций, выбор скорости передвижения и лыжного хода в зависимости от профиля трассы, техники владения основными способами передвижения, индивидуального самочувствия

***Спортивные и подвижные игры (*36 часов)**

***Баскетбол (*16 часов)**

Баскетбол.

Совершенствование техники ранее освоенных приёмов игры в баскетбол (см. учебник для VI—VIII классов).Техника передачи мяча одной рукой снизу.Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча.Техника передачи мяча одной рукой сбоку.Подводящие упражнения для самостоятельногоосвоения техники передачи мяча одной рукой сбоку.Техника передачи мяча двумя руками с отскока от пола.Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча двумя руками с отскока от пола.Техника броска мяча одной рукой в движении.Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча одной рукой в движении. Техника штрафного броска.Технико-тактические действия в защите при атаке корзины соперником: техника накрывания; личная опека.

Упражнения для развития специальных физических качеств баскетболиста.Игра в баскетбол по правила

***Волейбол (*14 часов)**

Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в волейбол (см. учебник для VI—VIII классов).Техника приёма мяча сверху двумя руками с перекатом на спину.Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приёма мяча сверху двумя руками с перекатом на спину.

Техника приёма мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону.Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приёма мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону.Техника прямого нападающего удара.

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прямого нападающего удара.Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники индивидуального блокирования в прыжке с места.Техника группового блокирования.

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники группового блокирования.Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста.Технико-тактические действия в нападении.Игра в волейбол по правилам

***Футбол (*6 часов)**

Совершенствование техники ранее освоенных приёмов игры в футбол (см. учебник для VI—VIII классов.).Техника удара по мячу серединой лба.

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники удара по мячу серединой лба.

Техника остановки мяча подошвой.

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники остановки мяча подошвой.

Техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.

Техника остановки опускающегося мяча внутренней стороной стопы.

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники остановки опускающегося мяча внутренней стороной стопы.

Техника остановки мяча грудью.

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники остановки мяча грудью.Техника отбора мяча подкатом.

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники отбора мяча подкатом.Технико-тактические действия в защите и нападении.Упражнения для развития специальных физических качеств футболистов.Игра в футбол по правилам

Прикладно- ориентированная физкультурная деятельность.

(В процессе проведения уроков)

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Виды труда. Требования к физическим и психическим качествам в отдельных наиболее распространённых профессиях. Профессионально -прикладная физическая подготовка как специально организованный процесс развития физических качеств, необходимых для освоения трудовых действий и повышения работоспособности в избранном виде профессиональной деятельности. Задачи профессионально- прикладной физической подготовки

Физические упражнения для самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Связь выносливости с физической работоспособностью. Комплексы упражнений для развития общей выносливости.

Комплексы упражнений для развития подвижности суставов пальцев рук, запястья, плеча и предплечья, бедра, голени и стопы.

Комплекс упражнений для развития статической силы и статической выносливости.

Комплекс упражнений для развития простой реакции.

Комплекс упражнений для развития координации движений.

Комплекс упражнений для развития устойчивости к выполнению работы в вынужденных позах.

Комплекс упражнений для развития дыхательного аппаратаФункциональные резервы организма как повышенные возможности его систем адаптироваться к внешним условиям, проявлять устойчивость к стрессовым ситуациям без ущерба для здоровья.

Функциональные пробы, их цель и назначение, способы организации и проведения, оценивание индивидуальных результатов: проба Штанге; проба Генча; проба Руфье

3. Тематическое планирование

5 класс (102 часа)

тема урока	Кол-во часов	ЭОР
ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (в процессе проведения уроков) СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (в процессе проведения уроков) ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (102ч)		http://school-collection.edu.ru (единая коллекция цифровых образовательных ресурсов) https://rosuchebnik.ru (корпорация Российский учебник) https://resh.edu.ru
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	**16**	
СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	**15**	
БАСКЕТБОЛ		
ВОЛЕЙБОЛ		
ГИМНАСТИКА	**12**	

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ	**18**	(Российская электронная школа) https://infourok.ru (Образовательный портал)
ГИМНАСТИКА	**12**	
СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	**21**	
ВОЛЕЙБОЛ		
ФУТБОЛ		
ЛЕГКАЯАТЛЕТИКА	**8**	
ИТОГО	**102**	

6 класс (102 часа)

тема урока	Кол-во часов	ЭОР
ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ***(в процессе проведения уроков)*** ***СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ*** ***(в процессе проведения уроков)*** ***ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (102ч)***		http://school-collection.edu.ru (единая коллекция цифровых образовательных ресурсов) https://rosuchebnik.ru (корпорация Российский учебник) https://resh.edu.ru (Российская электронная школа) https://infourok.ru (Образовательный портал)
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	**16**	
СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	**15**	
БАСКЕТБОЛ		
ВОЛЕЙБОЛ		
ГИМНАСТИКА	**12**	
ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ	**18**	
ГИМНАСТИКА	**12**	
СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	**21**	
БАСКЕТБОЛ		
ВОЛЕЙБОЛ		
ФУТБОЛ		
ЛЕГКАЯАТЛЕТИКА	**8**	
ИТОГО	**102**	

7 класс (102 часа)

тема урока	Кол-во часов	ЭОР
ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ***(в процессе проведения уроков)*** ***СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ*** ***(в процессе проведения уроков)*** ***ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (102ч)***		http://school-collection.edu.ru (единая коллекция цифровых образовательных ресурсов) https://rosuchebnik.ru (корпорация Российский учебник)
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	**16**	
СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	**15**	
БАСКЕТБОЛ		
ВОЛЕЙБОЛ		

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ	**12**	https://resh.edu.ru (Российская электронная школа) https://infourok.ru (Образовательный портал)
ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ	**18**	
ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ	**12**	
СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	**21**	
БАСКЕТБОЛ		
ВОЛЕЙБОЛ		
ФУТБОЛ		
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	**8**	
ИТОГО	**102**	

8 класс (102 часа)

тема урока	Кол-во часов	ЭОР
ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (в процессе проведения уроков) СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (в процессе проведения уроков) ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (102ч)		http://school-collection.edu.ru (единая коллекция цифровых образовательных ресурсов) https://rosuchebnik.ru (корпорация Российский учебник) https://resh.edu.ru (Российская электронная школа) https://infourok.ru (Образовательный портал)
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	**16**	
СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	**15**	
БАСКЕТБОЛ		
ВОЛЕЙБОЛ		
ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ	**12**	
ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ	**18**	
ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ	**12**	
СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	**21**	
БАСКЕТБОЛ		
ВОЛЕЙБОЛ		
ФУТБОЛ		
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	**8**	
ИТОГО:	**102**	

9 класс (99 часов)

тема урока	Кол-во часов	ЭОР
ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (в процессе проведения уроков) СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (в процессе проведения уроков) ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (99ч)		http://school-collection.edu.ru (единая коллекция цифровых образовательных ресурсов) https://rosuchebnik.ru
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	**16**	

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	**15**	(корпорация Российский учебник) https://resh.edu.ru (Российская электронная школа) https://infourok.ru (Образовательный портал)
БАСКЕТБОЛ		
ВОЛЕЙБОЛ		
ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ	**12**	
ЛЫЖНАЯПОДГОТОВКА	**18**	
ГИМНАСТИКА	**12**	
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	**21**	
БАСКЕТБОЛ		
ВОЛЕЙБОЛ		
ФУТБОЛ		
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	**5**	
ИТОГО	**99**	

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

-воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

-знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

-усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

-воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

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

-формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

-формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

-готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

-освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

-участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

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

-формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

-формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Метапредметными результаты

Регулятивные УУД:

владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.

Познавательные УУД:

Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.

Осуществлять сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;

Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.

Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.

Уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.

Коммуникативные УУД:

Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)

Предметные результаты

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

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

-овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

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

расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития 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.

Прошнуровано
пронумеровано
20 листов
Директор МБОУ
«Зиняковская школа»
Е.Н. Румянцева