



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 17»**

РАССМОТРЕНО
на заседании МО учителей
физической культуры и ОБЖ
протокол №1 от 26.08.2021

ПРИНЯТО
на заседании
педагогического совета
протокол №1 от 31.08.2021

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора МБОУ «Средняя
общеобразовательная школа №17»
№141/01-11 от 31.08.2021

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
5 – 9 класс
(срок реализации 5 лет)**

Составители:

Сытник Сергей Иванович,
учитель физической культуры,
высшая квалификационная категория
Ольнова Ксения Сергеевна,
учитель физической культуры,
первая квалификационная категория
Агафонкин Илья Игоревич,
учитель физической культуры,
соответствие занимаемой должности

г. Череповец

Содержание

	Введение	3
1	Планируемые результаты освоения учебного предмета	4
2	Содержание учебного предмета	11
3	Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием часов, отводимых на освоение каждой темы	23

Введение

Программа по предмету «Физическая культура» для V—IX классов общеобразовательных учреждений разработана в соответствии с:

1. Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 1012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12. 2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с последующими изменениями);
3. Приказ Министерства образования и науки 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» (с последующими изменениями);
4. Примерная основная образовательная программа основного общего образования, одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол заседания от 08.04.2015 № 1/15);
5. Рабочей программой «Физическая культура» под редакцией А.П. Матвеева, М.: Просвещение.
6. Физическая культура 5 класс: учебник для общеобразовательных организаций/А.П. Матвеев: Рос.акад.наук, Рос.акад.образования,М.: Просвещение, 2014.
7. Физическая культура 6-7 класс: учебник для общеобразовательных организаций/А.П. Матвеев: Рос.акад.наук, Рос.акад.образования,М.: Просвещение, 2015
8. Физическая культура 8-9 класс: учебник для общеобразовательных организаций/А.П. Матвеев: Рос.акад.наук, Рос.акад.образования,М.: Просвещение, 2017.
9. Положением о рабочей программе педагога, утверждено приказом директора от 17.12.2018 №233/01-11.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Планируемые результаты освоения учебного предмета

1.1. Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного 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, учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, 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;
- формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

1.2. Метапредметные результаты

Регулятивные УУД:

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

Учащийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

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

Учащийся сможет:

- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

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

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;

- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

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

Учащийся сможет:

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

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

Учащийся сможет:

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

Познавательные УУД

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

Учащийся сможет:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;

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

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

Учащийся сможет:

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;
- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

3. Смысловое чтение. Учащийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);

- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
- резюмировать главную идею текста;
- преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);
- критически оценивать содержание и форму текста.

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

Учащийся сможет:

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

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

Учащийся сможет:

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

Коммуникативные УУД

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

Учащийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории; определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;

- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

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

Учащийся сможет:

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

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

Учащийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;
- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;
- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

1.3 Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

2. Содержание учебного предмета

5 класс

1. Легкая атлетика (12 часов)

Бег на короткие дистанции и технические особенности его выполнения. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега на короткие дистанции.

Низкий старт и техника его выполнения при беге на короткие дистанции. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения низкого старта.

Легкоатлетические упражнения для развития силы мышц ног и темпа движений.

Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Физические упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка в длину с разбега «согнув ноги»

Техника метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча с места.

Физические упражнения, направленно воздействующие на развитие координации и точности движений.

Физические упражнения, направленно воздействующие на развитие глазомера.

Техника метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча с места.

Физические упражнения, направленно воздействующие на развитие координации и точности движений. Физические упражнения, направленно воздействующие на развитие глазомера.

Техника метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча на дальность. Лёгкая атлетика как вид спорта, краткая историческая справка её становления и развития. Положительное влияние занятий лёгкой атлетикой на укрепление здоровья и развитие физических качеств Бег на короткие дистанции и технические особенности его выполнения. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега на короткие дистанции. Низкий старт и техника его выполнения при беге на короткие дистанций Физические упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения низкого старта Бег на длинные дистанции, характеристика технических особенностей его выполнения. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега на длинные дистанции. Высокий старт и техника его выполнения при беге на длинные дистанции. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения высокого старта. Физические упражнения с набивным мячом для развития силы мышц рук и туловища, активно работающих при метании малого мяча на дальность.

Использование ЦОС:

<http://www.youtube.com/watch?v=BpqryvZqXA8> Физические упражнения для самостоятельного повторения техники выполнения специальных беговых упражнений; старты из различных положений

<http://www.youtube.com/watch?v=zpl2Bflzj9g> Эстафетный бег.

https://vk.com/video-16257907_171310318 Преодоление полосы препятствий.

<http://www.youtube.com/watch?v=uxlAuUcUcog> Развитие силовой выносливости

2. Гимнастика (12 часов)

Гимнастика для глаз и её значение для укрепления здоровья, профилактики перенапряжения и ухудшения зрения. Техника выполнения упражнений для глаз. Гимнастика с основами акробатики.

Гимнастика как вид спорта, краткая историческая справка становления и развития. Акробатика как вид спорта, краткая историческая справка становления и развития. Положительное влияние занятий гимнастикой и акробатикой на укрепление здоровья и развитие физических качеств

Техника выполнения кувырка вперёд в группировке. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения кувырка вперёд ноги скрестно.

Техника выполнения кувырка назад из упора присев в группировке. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения кувырка назад из упора присев.

Техника выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат.

Техника выполнения двигательных действий ритмической гимнастики.

Физические упражнения для самостоятельного освоения техники двигательных действий ритмической гимнастики

Техника опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь (мальчики). Физические упражнения для самостоятельного освоения техники этого опорного прыжка. Техника опорного прыжка на гимнастического козла в упор стоя на коленях, с последующим спрыгиванием из положения основной стойки (девочки). Физические упражнения для самостоятельного освоения техники этого опорного прыжка.

Техника передвижения ходьбой вперёд лицом и боком, поворотов, прыжков на низком гимнастическом бревне, запрыгивания на него и спрыгивания с него. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники передвижения разными способами на низком гимнастическом бревне.

Техника передвижения ходьбой, прыжками, лёгким бегом и приставными шагами на наклонной гимнастической скамейке

3. Спортивные игры (30 часов)

Волейбол (10 часов)

Волейбол как спортивная игра, краткая историческая справка становления и развития. Характеристика основных приёмов игры в волейбол

Техника прямой нижней подачи. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники прямой нижней подачи. Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники приёма и передачи мяча снизу.

Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками.

Баскетбол. (12 часов)

Баскетбол как спортивная игра, краткая историческая справка становления и развития. Характеристика основных приёмов игры в баскетбол

Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди

Техника ведения баскетбольного мяча. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники ведения баскетбольного мяча

Техника броска мяча двумя руками от груди с места. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча двумя руками от груди с места

Футбол (8 часов)

Футбол как спортивная игра, краткая историческая справка становления и развития. Характеристика основных приёмов игры в футбол.

Техника удара по мячу внутренней стороной стопы. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники удара по мячу внутренней стороной стопы.

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

Техника ведения мяча внешней стороной стопы. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники ведения мяча внешней стороной стопы.

Использование ЦОС:

<http://www.youtube.com/watch?v=DM1QE1tADnM> Освоение техники удара по мячу с различной силой.

http://vk.com/video-145309536_456239125 Упражнения для развития быстроты

<http://www.youtube.com/watch?v=PudVXLprCC0> Упражнения для развития быстроты и ловкости футболиста

4 Лыжная подготовка (14 часов)

Лыжные гонки как вид спорта, краткая историческая справка становления и развития. Положительное влияние занятий лыжной подготовкой на укрепление здоровья и развитие физических качеств. Техника попеременного двухшажного хода. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники попеременного двухшажного хода. Техника поворота переступанием, стоя на месте и в движении. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники поворотов переступанием. Техника поворота переступанием при спуске с небольших пологих склонов. Физические упражнения для самостоятельного освоения поворотов способом переступания при спуске с небольших пологих склонов. Характеристика основных способов подъёма на лыжах и их использование в зависимости от крутизны горы («лесенка», «ёлочка», «полуюлочка»). Техника подъёма на лыжах «лесенкой». Физические упражнения для самостоятельного освоения техники

подъёма на лыжах «лесенкой». Техника подъёма способом «ёлочка». Физические упражнения для самостоятельного освоения техники подъёма «ёлочкой». Техника подъёма «полуёлочкой». Физические упражнения для самостоятельного освоения техники подъёма «полуёлочкой» Характеристика основных требований безопасности при спусках и катании с гор на лыжах. Техника спуска с горы в основной стойке. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники спуска в основной стойке. Техника спуска в высокой стойке. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники спуска в высокой стойке. Техника спуска в низкой стойке. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники спуска в низкой стойке с пологого склона Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники преодоления бугров и впадин при спуске с горы Демонстрировать способ преодоления бугров впадин.

Техника торможения «плугом». Физические упражнения для самостоятельного освоения техники торможения «плугом».

6 класс

1. Легкая атлетика (12 часов)

Техника спринтерского бега с выделением основных фаз движений: старт; стартовый разбег; бег по дистанции; финиширование. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники спринтерского бега Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с описанием основных фаз движения: разбег, отталкивание, полёту приземление; её отличительные особенности от техники других прыжковых упражнений. Техника выполнения старта с опорой на одну руку с последующим ускорением. 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.

Использование ЦОС:

<http://www.youtube.com/watch?v=UA5BQEEWpaQ> Развитие скоростных способностей. корректировка техники выполнения специальных беговых упражнений

<http://www.youtube.com/watch?v=5OcpSaRS1S8> Изучение комплекса общеразвивающих упражнений в движении, специальных беговых упражнений;

http://www.youtube.com/watch?v=KS1bB0T9_L4 Обучение технике выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»;

<http://www.youtube.com/watch?v=NHgQrl32JEc> Корректировка техники выполнения метания малого мяча на дальность

2 . Гимнастика (12 часов)

Акробатические комбинации, их специфические признаки и отличия от комплексов физических упражнений. Акробатическая комбинация

Техника выполнения гимнастической комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

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

Техника выполнения гимнастической комбинации на невысокой (средней) перекладине (мальчики).

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

Техника гимнастической комбинации на параллельных брусьях (мальчики).

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

Ритмическая 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.

3. Спортивные игры (30 часов)

Волейбол (10 часов)

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

Баскетбол(12 часов)

Положительное влияние занятий баскетболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств. Основные правила игры в баскетбол

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники ловли мяча после отскока от пола.

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. 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

Использование ЦОС:

<http://www.youtube.com/watch?v=ip6pbjBm2rs> Развитие скоростно-силовых качеств баскетболиста

Футбол (8 часов)

Положительное влияние занятий футболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств.

Основные правила игры в футбол.

Техника ведения мяча с ускорением (по прямой, по кругу, «змейкой» между стоек).

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники ведения мяча разными способами с ускорением.

Техника передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние.

Техника удара с разбега по катящемуся мячу.

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники удара с разбега по катящемуся мячу

Использование ЦОС:

<http://www.youtube.com/watch?v=fYdNjrfUs6M> Освоение техники ведения мяча с различной скоростью и разными поверхностями стопы с учетом индивидуальных способностей и возможностей.

4. Лыжная подготовка (14 часов)

Техника одновременного одношажного хода. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники одновременного одношажного хода

Техника передвижения с чередованием попеременного двухшажного хода с одновременным одношажным ходом Техника торможения упором. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники торможения упором. 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

7 класс

1. Легкая атлетика (14 часов)

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». Техника метания малого мяча по 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.

2. Гимнастика (10 часов)

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 гимнастической комбинации на разновысоких брусьях.

Техника выполнения упражнений ритмической гимнастики.

3. Спортивные игры (28 часов)

Волейбол (10 часов)

Совершенствование техники нижней боковой подачи.

Совершенствование техники приёма и передачи мяча.

Техника верхней прямой передачи.

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники верхней прямой передачи.

Технико-тактические действия в волейболе при подаче и передаче мяча через сетку

Игра в волейбол по правилам

Баскетбол (10 часов)

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.

Технико-тактические действия баскетболиста при вбрасывании мяча судьёй и передаче мяча с лицевой линии. Технико-тактические действия игроков обороняющейся команды.

Технико-тактические действия игроков атакующей команды.

Игра в баскетбол по правилам.

Использование ЦОС:

<https://www.youtube.com/watch?v=2NBXLn63WMg> Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон».

<https://www.youtube.com/watch?v=mOb7XOnsa1g> Баскетбол. Индивидуальные навыки владения мячом.

Футбол (8 часов)

Совершенствование техники ведения мяча с ускорением.

Совершенствование техники передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние.

Совершенствование техники удара с разбега по катящемуся мячу.

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

Игра в футбол по правилам.

4. Лыжная подготовка (18 часов)

Техника передвижения одновременным одношажным ходом.

Совершенствование техники чередования различных лыжных ходов. Техника передвижения одновременным двухшажным ходом.

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники лыжных ходов. Техника 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.

8 класс

1. Легкая атлетика (14 часов)

Совершенствование техники спринтерского бега: техника низкого старта с последующим ускорением; техника скоростного бега по дистанции; техника финиширования в беге на короткие дистанции.

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. Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники бега на средние и длинные дистанции и развития специальной выносливости.

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 разбега. Планирование 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.

Использование ЦОС:

<http://www.youtube.com/watch?v=DM1QE1tADnM> Освоение техники удара по мячу с различной силой.

http://vk.com/video-145309536_456239125 Упражнения для развития быстроты и ловкости футболиста

2. Гимнастика (10 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 упражнений.

Длинный кувырок с разбега (юноши).

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники длинного кувырка.

Стойка на голове и руках, толчком одной (юноши).

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

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники стойки на голове и руках, силой (юноши). Техника 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 полуприседе на гимнастическом бревне (девушки).

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники поворота на носках в полуприседе на гимнастическом бревне.

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.

3. Спортивные игры (30 часов)

Волейбол (10 часов)

Технические действия. Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в волейбол. Техника 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 снизу. Техничко-тактические действия в защите.

Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста.

Игра в волейбол по правилам.

Баскетбол (12 часов)

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. 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. Техничко-тактические действия при атаке корзины соперника: стремительное нападение, позиционное нападение.

Техничко-тактические действия в защите при атаке корзины соперником: подстраховка.

Упражнения для развития специальных физических качеств баскетболиста.

Игра в баскетбол по правилам.

Использование ЦОС:

http://vk.com/video145871652_171584855 Техничко-тактические действия в нападении.

http://vk.com/video145871652_171584855 Техничко-тактические действия в нападении.

Футбол (8 часов)

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.

Техничко-тактические действия в защите и нападении (при выполнении штрафных ударов).

Игра в футбол по правилам.

4. Лыжная подготовка (14 часов)

Совершенствование техники передвижения на лыжах ранее изученными лыжными ходами.

Совершенствование техники перехода с одного лыжного хода на другой.

Совершенствование техники спусков и подъёмов ранее изученными способами.

9 класс

1. Легкая атлетика (13 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.

2. Гимнастика (10 часов)

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. Совершенствование техники ранее освоенных упражнений на гимнастической перекладине, предназначенных для самостоятельного составления индивидуальных гимнастических комбинаций. Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики, техника выполнения и правила составления гимнастических композиций.

3. Спортивные игры (22 часа)

Волейбол (8 часов)

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.

Техника индивидуального блокирования в прыжке с места. 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.

Баскетбол (8 часов)

Техника передачи мяча одной рукой снизу.

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча.

Техника передачи мяча одной рукой сбоку.

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения 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 правилам.

Использование ЦОС:

<http://www.youtube.com/watch?v=w4QZqeX4b> с Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.

http://vk.com/video-21366651_167479011 Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением.

Футбол (6 часов)

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.

4. Лыжная подготовка (12 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.

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники одновременного бесшажного хода.

Техника торможения боковым со скольжением. 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

5 Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (10 часов)

Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовкой.

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 аппарата. Функциональные 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.

Использование ЦОС:

<http://www.youtube.com/watch?v=ihz8F0xF1Cc> Психомышечная и психорегулирующая тренировки.

3. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием часов с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы 5 класс

№ п/п	Наименование раздела, темы	Реализация воспитательного потенциала	Кол-во часов
1	Легкая атлетика	Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой, навыков и способностей управлять своими эмоциями в процессе занятий, умения предупреждать конфликтные ситуации. Привлечение внимания школьников к умению адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Побуждение устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений, адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.	12
2	Гимнастика	Развитие мотивов учебной деятельности, бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявления доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные	12

		возможности и нарушения в состоянии здоровья, формирование опыта саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний и личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	
3	Спортивные игры	Использование изложения ранее изученное содержание в устной форме, выражение своих мыслей в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Формирование умения сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность под средством спортивных и подвижных игр. Владение культурой речи, ведением диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интерес и уважение. Развитие новых видов деятельности и форм сотрудничества.	30
3.1	<i>Волейбол</i>	Возможность анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения, видеть красоту движений.	10
3.2	<i>Баскетбол</i>	Развитие умений выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами	12
3.3	<i>Футбол</i>	Возможность управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность, взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований	8
4	Лыжная подготовка.	Развитие умения слушать и слышать друг друга и учителя, владеть культурой речи, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение. Формирование ситуаций саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	14
	ИТОГО		68

6 класс

№ п/п	Наименование раздела, темы	Реализация воспитательного потенциала	Кол-во часов
1	Легкая атлетика	Развитие мотивов учебной деятельности, способности управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой; развитие доброжелательности, отзывчивости и сопереживания чувствам других людей	12
2	Гимнастика	Формирование ситуации саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений	12
3	Спортивные игры	Побуждение школьников к развитию умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели, активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей, умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми	30
3.1	<i>Волейбол</i>	Формирование знаний о роли здорового образа жизни, воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.	10
3.2	<i>Баскетбол</i>	Инициирование и поддержка в рамках диалога устранять разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога	12
3.3	<i>Футбол</i>	Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; развитие самостоятельности и личной ответственности	8
4	Лыжная подготовка.	Развитие мотивов учебной деятельности, способности управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий	14
	ИТОГО		68

7 класс

№ п/п	Наименование раздела, темы	Реализация воспитательного потенциала	Кол-во часов
1	Легкая атлетика	Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку,	14

		его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания	
2	Гимнастика	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях	10
3	Спортивные игры	Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной и других видов деятельности	28
3.1	<i>Волейбол</i>	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	10
3.2	<i>Баскетбол</i>	Сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений, уметь сохранять заданную цель; адекватно оценивать свои действия и действия товарищей, педагога	10
3.3	<i>Футбол</i>	Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях	8
4	Лыжная подготовка.	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь, взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники передвижения	16
	ИТОГО		68

8 класс

№ п/п	Наименование раздела, темы	Реализация воспитательного потенциала	Кол-во часов
1	Легкая атлетика	Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья, о ее позитивном влиянии на развитие человека, о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации. Возможность развития приемов регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности)	14
2	Гимнастика	Корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать	10

		контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен), предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации	
3	Спортивные игры	Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества	30
3.1	<i>Волейбол</i>	Приобретение школьниками опыта взаимодействия с игроками, спортивным судьей и тренером; коллективного общения и взаимодействия, высокий уровень игровой активности и интерес к физкультурно-спортивной деятельности; в планировании общекомандной цели подготовки и участия в соревнованиях, пути ее достижения; в помощи в подготовке мест для учебно-тренировочных занятий и соревнований	10
3.2	<i>Баскетбол</i>	Формирование понимания значимости спортивных традиций и ритуалов, истории развития спорта и правил ведения соревновательной борьбы у занимающихся с основами общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за спортивные достижения и принадлежности к увлекательному миру спорта	12
3.3	<i>Футбол</i>	Показывать важность соревновательной деятельности, которая формирует эмоционально-нравственную и волевую сферы занимающихся, устойчивые мотивы к занятиям физическими упражнениями	8
4	Лыжная подготовка.	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания	14
	ИТОГО		68

9 класс

№ п/п	Наименование раздела, темы	Реализация воспитательного потенциала	Кол-во часов
1	Легкая атлетика	Способствование умению логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника и адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.	12
2	Гимнастика	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	10
3	Спортивные игры	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению.	22

3.1	Волейбол	Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.	8
3.2	Баскетбол	Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью	8
3.3	Футбол	Корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен)	6
4	Лыжная подготовка.	Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации	12
5	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	Воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни. Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту умения излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью	10
	ИТОГО		66