министерство просвещения российской федерации

Министерство образования Тульской области

Комитет по социальным вопросам администрации МО Веневский

район

МОУ ВЦО №1

PACCMOTPEHO

Руководитель ШМО учителей ФК, технологии, ОБЖ

СОГЛАСОВАНО

С педагогическим советом МОУ ВЦО №1 им. И.И. Мусатова

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ ВЦО №1 им. И.И. Мусатова

Н.Н. Малазония

Приказ № 79/1 от «31» 08 2023 г.

Л.Д. Борзунова Протокол №1 от «31» 08 2023 г.

Протокол №1 от «31» 08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2421648)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов

г. Венев 2023

УЧЕБНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 5-9 КЛАССЫ

Данная рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 5-9 классов составлена в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, на основе примерной Программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012). Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития учащихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения физической культуры, которые определены стандартом.

І. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Планируемым механизмом реализации Концепции является включение соответствующих задач в разработку нормативных и методических документов, регламентирующих данную предметную область, в осуществляемые мероприятия целевых федеральных и региональных программ.

2.1. Личностные результаты. Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее - частное - конкретное», и представлены соответственно личностными, метапредметными, и предметными результатами.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура» Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и пере напряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- 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.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.
- **2.2. Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.
- **2.3. Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

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

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе. Организация и про ведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально - прикладная физическая подготовка.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

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

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий Физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

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

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

ІІІ. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Учебная рабочая программа является ориентиром для составления тематического планирования курса учителями физической культуры МОУ ВЦО №1 им. И.И. Мусатова. При этом учитель - составитель календарно - тематического планирования может предложить собственный подход в части определения последовательности изучения учебного материала, а также путей формирования системы знаний, умений и способов деятельности, развития и социализации учащихся. Тем самым рабочая (учебная) программа содействует сохранению единого образовательного пространства, не сковывая при этом творческой инициативы учителей, и предоставляет широкие возможности для реализации различных подходов к построению учебного курса. Рабочая (учебная) программа предусматривает резерв свободного учебного времени для реализации авторских подходов учителем в организацию учебного процесса.

Тематическое планирование с определением основных видов деятельности

Разделы программы, темы, входящие в раздел программы	Число часов отводимых на данный раздел	Основное содержание по темам
		5-6 класс (136 ч) Знания о физической культуре (7 ч)
История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Куберте на в их становлении и развитии	В процессе урока	Знания о физической культуре. Олимпийские игры древности. Миф о зарождении Олимпийских игр. Миф о Геракле как родоначальнике Олимпийских игр. Характеристика отдельных видов соревнований, предложенных Гераклом для включения в программу игр. Исторические сведения о древних Олимпийских играх. Олимпийские игры как ярчайшее событие в истории Древней Греции. Краткая характеристика программы и правил проведения древних Олимпийских игр Возрождение олимпийских игр. Как возрождались Олимпийские игры. Исторические условия возрождения Олимпийских игр. Пьер де Кубертен как инициатор возрождения Олимпийских игр
Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения Олимпийское движение в дореволюционной России,		Олимпийская хартия мирового олимпийского движения. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр Зарождение олимпийского движения в России. Деятельность А. Д. Бутовского по организации и развитию олимпийского движения в
роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх		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). Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей	Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Физическое развитие как процесс изменения показателей систем организма на протяжении всей жизни человека. Основные показатели физического развития и способы их измерения (длина тела, масса тела, окружность грудной клетки). Сравнение индивидуальных показателей физического развития со средними стандартными показателями для учащихся V классов. Физическая подготовка. Что такое физическая подготовка и физическая подготовленность.
Осанка как показатель	Как формировать правильную осанку.
физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений	Причины возникновения нарушения осанки, способы их профилактики и предупреждения. Упражнения для формирования правильной осанки. Правила подбора упражнений и планирования их нагрузки для занятий по формированию правильной осанки. Их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями, режиме дня и учебной недели.
Физическая подготовка как система регулярных занятий	Общность и различия понятий физическая подготовка и физическая подготовленность. Влияние физической подготовки на укрепление здоровья.
по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации	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.
движений и ловкости. 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
Структура и содержание самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий физической подготовкой	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Структура занятий по развитию физических качеств, задачи, продолжительность и примерное содержание основных частей урока

Физическая культура		Физическая культура человека.
человека.		Режим дня.
Режим дня, его основное		Режим дня, его цель и значение в жизнедеятельности современного человека. Основные
содержание и правила		компоненты режима дня учащихся 5-6 классов и правила их последовательного
планирования		распределения. Оформление индивидуального режима дня.
Закаливание организма.		Закаливание.
Правила безопасности и		Закаливание как действенное средство укрепления здоровья человека, повышение защитных
гигиенические требования		свойств его организма.
		Воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоёмах и их положительное
		влияние на здоровье человека
Утренняя гимнастика и её		Утренняя гимнастика.
влияние на работоспособность		Утренняя гимнастика как форма занятий физической культурой, её цель, назначение и
человека		основное содержание. Правила подбора и последовательности выполнения упражнений,
		определение их дозировки.
Физкультминутки		Физкультминутки и физкультпаузы в течение учебных занятий.
(физкультпаузы), их значение		Физкультминутки и физкультпаузы как формы занятий физической культурой, их
для профилактики утомления в		назначение, основное содержание и особенности планирования в режиме учебного дня.
условиях учебной и трудовой		Правила подбора упражнений для физкультминуток и определение их дозировки.
деятельности		
		Способы самостоятельной деятельности (6 ч)
Организация само-	В	Организация и проведение самостоятельных занятий физической подготовкой.
стоятельных занятий	процессе	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими
физической культурой.	урока	упражнениями. Безопасность мест занятий в спортивном зале, на пришкольной спортивной
Соблюдение требований		площадке, площадках в местах массового отдыха, во дворе, парке. Безопасность
безопасности и гигиенических		спортивного инвентаря и оборудования. Безопасность одежды и обуви. Гигиенические
правил при подготовке мест		правила по профилактике утомления и переутомления во время занятий физической
занятий, выборе инвентаря и		подготовкой
одежды для проведения		
самостоятельных занятий		
оздоровительной физической		
культурой, физической и		
технической подготовкой (в		

условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки)	
Выбор упражнений и	Как составлять комплексы упражнений оздоровительной гимнастики.
составление индивидуальных комплексов	Оздоровительная гимнастика, её значение в жизни человека. Комплекс физических упражнений, целевое назначение и особенности составления.
ROMITICREOB	Характеристика видов и разновидностей комплексов физических упражнений, используемых в самостоятельных занятиях физической культурой.
	Классификация физических упражнений, включаемых в комплексы, и правила их подбора
Физическая нагрузка и	Физическая нагрузка и особенности её дозирования в зависимости от задач и
способы её дозирования	направленности занятий физической культурой. Способы дозирования.
	Составление и оформление конспектов занятий оздоровительной физической культурой
	(комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток).
	Техника упражнений, используемых в утренней зарядке, на занятиях в домашних условиях (упражнения без предметов, упражнения с гимнастической палкой, стулом, гантелями)
Оценка эффективности	Оценка эффективности занятий физической подготовкой. Занятия общей физической
занятий физической культурой	подготовкой: задачи, содержание, самонаблюдение за физическим состоянием. План
	занятия физической подготовкой и его оформление
Самонаблюдение за ин-	Оценка физической подготовленности.
дивидуальными показателями	Физическая подготовленность и возрастные требования к ней для учащихся 5-6 классов.
физической подготовленности	Тестирование физической подготовленности с помощью контрольных упражнений.
(самостоятельное тестирование	Самоконтроль как элемент самонаблюдения, основная цель и задачи его применения на
физических качеств).	уроках физической культуры. Частота сердечных сокращений (ЧСС) как ведущее средство
Самоконтроль за изменением	самоконтроля на занятиях физическими упражнениями. Связь ЧСС с характером
частоты сердечных сокра-	деятельности человека, величиной физической нагрузки, степенью утомления.

щений (пульса) во время		Простейшие способы измерения ЧСС.
занятий физическими		Определение величины нагрузки для разных форм занятий физической культурой
упражнениями, определение		Дневник самонаблюдения, его ведение и оформление
режимов физической нагрузки.		
Ведение дневника са-		
монаблюдения		
		Физическое совершенствование (120 ч)
Физкультурно-оздорови-	16 ч	Виды двигательной деятельности.
тельная деятельность		Физкультурно-оздоровительная деятельность Физкультурно-оздоровительная
Оздоровительные формы		деятельность как система занятий, направленная на укрепление здоровья.
занятий в режиме учебного дня		Самостоятельные занятия физической культурой с оздоровительной направленностью
и учебной недели		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
Комплексы упражнений для		Развитие гибкости. Гибкость как физическое качество. Роль и значение развития
развития гибкости и		гибкости для укрепления здоровья и жизнедеятельности человека. Техника выполнения
координации движений,		упражнений для развития гибкости с индивидуально подобранной дозировкой.
формирования правильной		Развитие координации движений.
осанки		Координация как физическое качество. Значение развития координации движений для
		укрепления здоровья и жизнедеятельности человека. Техника выполнения упражнений для
		развития координации движений с индивидуально подобранной дозировкой (для развития
		равновесия, точности движений).
Комплексы дыхательной		Дыхательная гимнастика.
гимнастики		Дыхательная гимнастика, её значение в укреплении здоровья, профилактике утомления.
		Техника выполнения дыхательных упражнений

Комплексы упражнений для		Формирование стройной фигуры.
формирования стройной		Связь формирования стройной фигуры с формированием правильной осанки и развитием
фигуры		основных физических качеств. Техника выполнения упражнений с гантелями с
		индивидуально подобранной дозировкой
Гимнастика для профилактики		Гимнастика для глаз. Гимнастика для глаз и её значение для укрепления здоровья,
нарушений зрения		профилактики пере-напряжения и ухудшения зрения. Техника выполнения упражнений для
		2.7.43
Спортивно-оздоровительная	80 ч	Спортивно-оздоровительная деятельность (80 ч).
деятельность		Спортивно-оздоровительная деятельность как система занятий различными видами
		спорта с целью укрепления здоровья, повышения уровня раз-вития физических качеств и
		совершенствования техники соревновательных действий
Гимнастика с основами	28	Гимнастика с основами акробатики.
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
Акробатические упражнения и		Гимнастика с основами акробатики. Акробатические комбинации, их специфические
комбинации		признаки и отличия от комплексов физических упражнений. Акробатическая комбинация
·		(см. учебник для 5 класса)
Опорный прыжок через		Техника опорного прыжка согнув ноги через гимнастического козла (мальчики).
гимнастического козла, согнув		Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники опорного прыжка
ноги (мальчики).		согнув ноги через гимнастического козла (см. учебник для 5 и 6 классов).
Опорный прыжок ноги врозь		Техника опорного прыжка ноги врозь через гимнастического козла (девочки).
через гимнастического козла		Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники опорного прыжка ноги
(девочки)		врозь через гимнастического козла (см. учебник для 4 и 5 классов)
Упражнения и комбинации на		Техника выполнения гимнастической комбинации на гимнастическом бревне (девочки).
гимнастическом бревне		Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники упражнений, входящих в
(девочки)		гимнастическую комбинацию
Упражнения и комбинации на		Техника выполнения гимнастической комбинации на невысокой (средней) перекладине
невысокой гимнастической		(мальчики).
перекладине (мальчики)		Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники упражнений, входящих в
·		гимнастическую комбинацию
Упражнения и комбинации на		Техника гимнастической комбинации на параллельных брусьях (мальчики).

гимнастических брусьях: упражнения на параллельных		Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники упражнений, входящих в гимнастическую комбинацию
брусьях (мальчики) Упражнения на разновысоких брусьях (девочки)		Техника выполнения гимнастической комбинации № 1 на разновысоких брусьях (девочки). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники упражнений, входящих в гимнастическую комбинацию. Техника выполнения гимнастической комбинации № 2 на разновысоких брусьях (девочки). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники упражнений, входящих в гимнастическую комбинацию
Ритмическая гимнастика (девочки)		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
Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку	42	Лёгкая атлетика. Техника выполнения старта с опорой на одну руку с последующим ускорением
Спринтерский бег		Техника спринтерского бега с выделением основных фаз движений: старт; стартовый разбег; бег по дистанции; финиширование. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники спринтерского бега
Гладкий равномерный бег		Техника гладкого равномерного бега
Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»		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»

Метание малого мяча		Техника метания малого мяча по движущейся мишени. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча по движущейся мишени 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. Физические упражнения с набивным мячом для развития силы мышц рук и туловища, активно работающих при метании малого мяча на дальность
Лыжные гонки.	30	Лыжные гонки. Лыжные гонки как вид спорта, краткая историческая справка становления и развития. Положительное влияние занятий лыжной подготовкой на укрепление здоровья и развитие физических качеств
Передвижение на лыжах		Техника одновременного одношажного хода. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники одновременного одношажного хода Техника передвижения с чередованием попеременного двухшажного хода с одновременным одношажным ходом
Повороты, стоя на лыжах. Поворот переступанием		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
Подъём «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой»		Характеристика основных способов подъёма на лыжах и их использование в зависимости от крутизны горы («лесенка», «ёлочка», «полуёлочка). 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».
Спуск в основной, высокой и		Характеристика основных требований безопасности при спусках и катании с гор на лыжах.
низкой стойках		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
Спуск с преодолением бугров		Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Физические упражнения для само-
и впадин		стоятельного освоения техники преодоления бугров и впадин при спуске с горы
Торможение и повороты на		Техника торможения упором.
лыжах		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
Торможение «плугом»		Техника торможения «плугом». Физические упражнения для самостоятельного освоения
		техники торможения «плугом»
Спортивные игры.	36	Спортивные игры.
		Спортивные игры как средство активного отдыха. Положительное влияние занятий
		спортивными играми на развитие психических процессов и физических качеств, укрепление
		здоровья
Баскетбол	18	<u>Баскетбол.</u>
		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
Ловля и передача мяча двумя		Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Физические упражнения для
руками от груди		самостоятельного освоения техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди
Ведение мяча		Техника ведения баскетбольного мяча. Физические упражнения для самостоятельного
		освоения техники ведения баскетбольного мяча (см. учебник для 5 и 6 классов)
Бросок мяча двумя руками от		Техника броска мяча двумя руками от груди с места. Физические упражнения для
груди		самостоятельного освоения техники броска мяча двумя руками от груди с места
Волейбол	18	Волейбол.
		Волейбол как спортивная игра, краткая историческая справка становления и развития.
		Характеристика основных приёмов игры в 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
Прямая нижняя подача		Техника прямой нижней подачи.
		Физические упражнения для самостоятельного освоения техники прямой нижней подачи
Приём и передача мяча снизу		Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Физические упражнения для
двумя руками		самостоятельного освоения техники приёма и передачи мяча снизу

Передача мяча сверху двумя		Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Физические упражнения для
руками		самостоятельного освоения техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками
Прикладно –	26	Прикладно - ориентированная физическая подготовка (26 ч).
ориентированная физкуль-		Понятие «прикладные физические упражнения», их роль и значение для жизнедеятельности
турная деятельность.		человека, качественного освоения избранного вида профессиональной деятельности.
Прикладно – ориентированная физическая подготовка		Лазанье по канату как прикладное упражнение, техника его выполнения в два приёма (мальчики).
физическая подготовка		Подготовительные упражнения для развития физических качеств, необходимых для освоения техники лазанья по канату.
		Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники лазанья по канату в два приёма.
		Техника лазанья спиной к гимнастической стенке (мальчики).
		Техника лазанья по гимнастической стенке по диагонали.
		Бег с преодолением препятствий как прикладное упражнение, виды и разновидности
		приёмов бега при преодолении естественных препятствий.
		Техника преодоления препятствий способом «наступание».
		Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники преодоления
		препятствий способом «наступание».
		Полосы препятствий естественного и искусственного характера
Общефизическая подготовка		Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентированные на
		развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации,
		гибкости, ловкости.
		Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма
		7 класс (68 ч)
		Знания о физической культуре (4 ч)
История физической	В	Знания о физической культуре. Олимпийское движение в России.
культуры.	процессе	Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР).
Олимпийское движение в	урока	Развитие олимпийского движения в послереволюционной России. Введение комплекса ГТО
России (СССР)		как основа создания отечественной системы физического воспитания. Успехи советских
		спортсменов на Олимпийских играх современности
Краткая характеристика видов		Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.
спорта, входящих в программу		История становления и развития гимнастики, лёгкой атлетики, спортивных игр, лыжных

Олимпийских игр		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		Техническая подготовка. Двигательные действия и техническая подготовка.	
(основные понятия).		Двигательные действия как осознанная форма проявления двигательной активности	
Техническая подготовка.		человека, способ решения двигательной задачи. Техническая подготовка. Техника	
Техника движения и её		двигательных действий как наиболее эффективный способ их выполнения.	
основные показатели		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		Физическая культура человека. Влияние занятий физической культурой на формирование	
человека. Влияние занятий		положительных качеств личности.	
физической культурой на		Волевые качества и их проявление в поведении человека. Моральные качества, их проявление	
формирование положительных		в поведении человека	
качеств личности			
	Способы двигательной (физкультурной) деятельности (4 ч)		
Организация и проведение	В	Организация и проведение самостоятельных занятий. Организация досуга средствами	
самостоятельных занятий	процессе	физической культуры.	
физической культурой.	урока	Досуг как организованный отдых, содействующий восстановлению организма и укреплению	
Организация досуга		здоровья; его цель, задачи и основное содержание. Занятия оздоровительной ходьбой и	
средствами культуры		бегом	

Оценка эффективности		Оценка техники движений.
занятий физической		Оценка техники движений, основанная на внутренних ощущениях.
культурой.		Оценка техники движений способом сравнения.
Оценка техники движений,		Роль внимания и памяти в освоении и оценке техники двигательного действия.
способы выявления и		Внимание как способность человека воспринимать информацию; её роль и значение в
устранения ошибок в технике		процессе освоения новых двигательных действий.
выполнения		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 эффективности		Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.
занятий физкультурно-		Оценка общего состояния организма как изменение показателей его жизнедеятельности в
оздоровительной деятель-		течение учебного дня, недели и месяца. Упражнения для определения общего состояния
ностью		организма
Самонаблюдение и		Ведение дневника самонаблюдения.
самоконтроль		Оформление распределения занятий технической подготовкой на весь учебный год в
		соответствии с освоением программного материала на уроках физической культуры.
		Показатели физической подготовленности учащихся 7 классов
		Физическое совершенствование (59 ч)
Физкультурно-оздо-	8	Виды двигательной деятельности.
ровительная деятельность		Физкультурно-оздоровительная деятельность (8 ч).
		Упражнения для коррекции фигуры. <i>Комплексы упражнений № 1, 2 с гантелями для</i>
		развития основных мышечных групп.
		Упражнения для профилактики нарушений зрения.
		Упражнения для профилактики нарушения осанки
Спортивно-оздоровительная	52	Спортивно-оздоровительная деятельность (52 ч). Гимнастика с основами акробатики.
деятельность.		A кробатические комбинации. Γ имнастическая комбинация N 2 1 .
Акробатические упражнения и		Правила самостоятельного освоения акробатических комбинаций
комбинации		
Опорные прыжки		Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги через гимнастического козла.

	Техника выполнения опорного прыжка ноги врозь через гимнастического козла
Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)	Техника выполнения комбинации на гимнастическом бревне
Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики)	Техника выполнения гимнастической комбинации на параллельных брусьях. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения упражнений, входящих в гимнастическую комбинацию
Упражнения на разновысоких брусьях (девочки)	Техника выполнения гимнастической комбинации на разновысоких брусьях
Ритмическая гимнастика (девочки)	Техника выполнения упражнений ритмической гимнастики
Упражнения с прикладной направленностью	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
Лёгкая атлетика. Беговые упражнения	20 Лёгкая атлетика. 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
Прыжковые упражнения	Техника прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись». Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись»
Метание малого мяча	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

Лыжные гонки.	15	Лыжные гонки.
Передвижение на лыжах		Техника передвижения одновременным одношажным ходом.
-		Совершенствование техники чередования различных лыжных ходов.
		Техника передвижения одновременным двухшажным ходом.
		Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники лыжных ходов
Торможение и повороты,		Техника торможения упором.
спуски и подъёмы на лыжах		Техника поворота упором (повторение материала 6 класса).
		Техника поворота переступанием. Техника подъёма «лесенкой».
		Техника спуска с пологого склона в основной стойке.
		Техника преодоления небольших трамплинов в низкой стойке
Спортивные игры.	18	
Баскетбол	9	Баскетбол (9 ч).
		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
Волейбол	9	Волейбол. (9 ч).
		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
Прикладно-ориентированная	12	Совершенствование техники лазанья по канату.
физкультурная деятельность		Совершенствование техники лазанья по гимнастической стенке.
Прикладно-ориентированнная физическая подготовка		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) при каче вперёд, в момент касания пола ногами, соскок сбеганием. Подводящие 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. Техника преодоления естественных препятствий на лыжах способами «перешагивание», «перешагивание широким шагом в сторону», «перелезание». Полосы препятствий естественного и искусственного характера. Варьирование способов их выполнения в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. Проявление воли, смелости и терпимости к трудностям при преодолении полос препятствий
Общефизическая подготовка		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
		8 класс (68 ч)
		Знания о физической культуре (4 ч)

Знания о физической	В	Знания о физической культуре. Физическая культура в современном обществе.
культуре.	процессе	Физкультурно-оздоровительное направление как наиболее массовое направление, связанное с
Физическая культура в современном обществе	урока	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 и направленность
Всестороннее и гармоничное		Всестороннее и гармоничное физическое развитие.
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.
		Спортивная подготовка как единство физической, технической и психологической
		подготовки спортсмена. Её цель и содержание
Адаптивная физическая		Адаптивная и лечебная физическая культура.
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.
		Лечебная физическая культура как эффективное средство, ускоряющее лечение хронических
		заболеваний, восстановление функций организма после болезней, хирургических операций и
		травм. Её роль и значение в жизнедеятельности современного человека
Проведение самостоятельных		Коррекция осанки и телосложения.

занятий по коррекции осанки и телосложению		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. Требования безопасности на занятиях, проводимых в домашних условиях
Восстановительный массаж		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
	Спосо	бы двигательной (физкультурной) деятельности (4 ч)
Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Планирование занятий физической культурой	В процессе урока	Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Составление плана занятий спортивной подготовкой. 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 спортивной подготовки. 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
Планирование занятий физической культурой		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 8 класса
		Физическое совершенствование (59 ч)
Физкультурно-оздоро- вительная деятельность Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен)	8	Виды двигательной деятельности. Физкультурно-оздоровительная деятельность (12 ч). 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. Акробатические упражнения и комбинации	52	Спортивно-оздоровительная деятельность (52 ч). Гимнастика с основами акробатики. 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. Техника стойки на голове и руках, силой (юноши). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники стойки на голове и руках, силой. 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).

		спринтерского бега и развития специальных скоростных качеств. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции: техника высокого
		Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники
		техники и спортивного результата в спринтерском беге.
THE TAILING MASIOTO MIN TA		Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования
Метание малого мяча		ускорением, техника скоростного оега по оистанции, техника финиширования в оеге на короткие дистанции.
Прыжковые упражнения.		ускорением; техника скоростного бега по дистанции; техника финиширования в беге на
Беговые упражнения.	20	Легкая атлетика. Совершенствование техники спринтерского бега: техника низкого старта с последующим
Лёгкая атлетика.	20	гимнастической комбинации на разновысоких брусьях Лёгкая атлетика.
		Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения
		Техника выполнения гимнастической комбинации на разновысоких брусьях (девушки).
		комбинации на параллельных брусьях.
		Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники гимнастической
		Техника гимнастической комбинации на параллельных брусьях.
		параллельных брусьях (юноши).
		Совершенствование техники ранее разученных гимнастических упражнений на
		прогнувшись с гимнастической перекладины.
		Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники соскока вперёд
		гимнастической перекладине. Техника соскока вперёд прогнувшись с гимнастической перекладины (юноши).
		Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники подъёма разгибом на
		Техника подъёма разгибом на гимнастической перекладине (юноши).
		гимнастической перекладине.
		Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники размахивания на
		Техника размахивания на гимнастической перекладине (юноши).
		Совершенствование техники ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине.
		для самостоятельного составления индивидуальных гимнастических комбинаций (юноши).
		Техника ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине, предназначенных
		полуприседе на гимнастическом бревне.
		Техника поворота на носках в полуприседе на гимнастическом бревне (девушки). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники поворота на носках в
		Совершенствование техники ранее разученных акробатических упражнений.

		старта с последующим стартовым ускорением; техника равномерного бега по дистанции; техника финиширования в беге на средние и длинные дистанции. Подвооящие 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. Подвооящие 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. Подвооящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в прыжках в длину с разбега. Оправование теренировочных 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. Подвооящие 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. Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники метания малого мяча на дальность.
Лыжные гонки.	15	Лыжные гонки.
Передвижение на лыжах.		Совершенствование техники передвижения на лыжах ранее изученными лыжными ходами.
Подъёмы, спуски, повороты,		Совершенствование техники перехода с одного лыжного хода на другой.
торможение	10	Совершенствование техники спусков и подъёмов ранее изученными способами
Спортивные игры.	18	Баскетбол (9 ч).
Баскетбол.		Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в баскетбол.
Игра по правилам		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 7 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. Технико перехвата мяча во время ведения. Технико-тактические действия при атаке корзины соперника: стремительное нападение, позиционное нападение. Технико-тактические действия в защите при атаке корзины соперником: подстраховка. Упражнения для развития специальных физических качеств баскетболиста.
Волейбол.	9	Волейбол. Технические действия. Совершенствование техники ранее изученных приёмов
Игра по правилам		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.
		Технико-тактические действия в защите.
		Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста.
		Игра в волейбол по правилам
	Приклад	но-ориентированная физкультурная деятельность (12 ч)
Прикладно ориентированная		Совершенствование техники ранее разученных прикладно-ориентированных упражнений (в
физическая подготовка		беге, прыжках, лазаньи и др.)
Общефизическая подготовка		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 (66 ч)
		Знания о физической культуре (4 ч)
Физическая культура в	В	Знания о физической культуре.
современном обществе.	процессе	Туристские походы как форма активного отдыха. Организация и проведение пеших
Организация и проведение	урока	туристских походов.
туристских походов.	JP SIL	Туристские походы как форма активного отдыха, их виды и разновидности, связь с
Требования к технике		укреплением здоровья и восстановлением работоспособности, воспитанием личностных
безопасности и бережное		качеств и расширением кругозора.
отношение к природе		Правила подготовки к пешим походам, распределение обязанностей и походного
(экологические требования)		снаряжения среди участников, подгонка одежды и обуви, выбор рюкзака и его укладка.
1		Организация походного бивака, выбор места, установка палатки, разведение костра.
		Приготовление пищи в походных условиях.
Здоровье и здоровый образ		Здоровье и здоровый образ жизни.
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 отдыха и досуга средствами
		физической культуры и спорта; его основные факторы и формы организации.
		Рациональное питание.

Проведение банных процедур		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 свойства бани. История банных процедур. Банные процедуры у народов Древней Греции, Древнего Рима, Древней Руси и особенности их проведения. Лечебные свойства банных процедур. Правила проведения банных процедур
Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом		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
Органи	зация и про	оведение занятий профессионально-прикладной подготовкой (4 ч)
Профессионально-прикладная физическая подготовка	В процессе урока	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
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой		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.

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб		Комплекс упражнений для развития устойчивости к выполнению работы в вынужденных позах. Комплекс упражнений для развития дыхательного аппарата Измерение функциональных резервов организма. 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 Руфъе
		Физическое совершенствование (57 ч)
Физкультурно-оздоро- вительная деятельность. Выбор упражнений и составление индивиду- альных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз	8	Виды двигательной деятельности (8 ч). Физкультурно-оздоровительная деятельность. Индивидуальные комплексы упражнений с приклад-но-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. Акробатические упражнения и комбинации Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девушки)	52	Спортивно-оздоровительная деятельность (50 ч). 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)

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (юноши)		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)
Упражнения и комбинации на параллельных брусьях (юноши) Упражнения и комбинации на разновысоких брусьях (девушки)		Совершенствование техники, ранее освоенной гимнастической комбинации на параллельных брусьях (см. учебник для 6 класса). Совершенствование техники ранее освоенной гимнастической комбинации на разновысоких брусьях (см. учебник для 6 класса).
Ритмическая гимнастика (девушки)		Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики, техника выполнения и правила составления гимнастических композиций
Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча	20	Лёгкая атлетика. Совершенствование техники ранее освоенных беговых и прыжковых упражнений, упражнений в метании малого мяча (см. учебники для 7-8 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.
Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Подъёмы, спуски, повороты, торможение	15	Лыжные гонки. Совершенствование техники передвижения ранее освоенными лыжными ходами (см. учебники для 6-8 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 соскальзыванием. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники торможения боковым соскальзыванием.

		Совершенствование техники перехода с одного лыжного хода на другой (см. учебники для 6-8 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 игры.	18	Спортивные игры.
Баскетбол. Игра по правилам	9	Баскетбол.
		Совершенствование техники ранее освоенных приёмов игры в баскетбол (см. учебник для 6-8
		классов).
		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.
		Технике-тактические действия в защите при атаке корзины соперником: техника накрывания; личная опека.
		никрывиния, личния опека. Упражнения для развития специальных физических качеств баскетболиста.
		Упражнения от развития специалоных физических качеств ойскетоолиста. Игра в баскетбол по правилам
		120pa o ouchomoon no npaoimian
Волейбол. Игра по правилам	9	Волейбол. Технические действия.
		Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в волейбол (см. учебник для 6-8
		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. 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
Прикладно ориентированная физкультурная деятельность. Прикладно ориенированная физическая подготовка	12	Прикладно ориентированная физическая подготовка (12 ч). Совершенствование техники ранее освоенных прикладно ориентированных упражнений (в беге, прыжках, лазаньи и др.)
Общефизическая подготовка		Физические упражнения из базовых видов спорта, направленные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости, ловкости. Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма

Календарно-тематическое планирование на каждый год обучения даётся в приложении.

Материалы ФОС даются в приложении