

Муниципальное образование город Новороссийск
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 22

Решение педагогического совета
МАОУ СОШ № 22
Протокол № 1 от 28.08.2020г.
Председатель Педагогического совета
Ю.Г.Аймалитдинова

Подписан: МАОУ СОШ № 22

DN: STREET=ул. Суворовская д. 5, S=23 Краснодарский край,
L=Новороссийск, C=RU, G=Юлия Геннадиевна,

SN=Аймалитдинова, CN=МАОУ СОШ № 22, Т=Директор, О=МАОУ

СОШ № 22, E=maousch22@mail.ru, OID.1.2.643.3.141.1.2=2304,

OID.1.2.643.3.141.1.1=2321675400, ИНН=002315041533

СНИЛС=00616477836, ОГРН=102230239357

Основание: Я являюсь автором этого документа

Местоположение: место подписания

Дата: 2021.02.14 13:23:52+03'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

Уровень образования (класс) основное общее образование, 5-9 класс

Количество часов 510

Учителя Понятова Светлана Анатольевна

Программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и на основе Примерной программы учебного предмета физическая культура, включенной в содержательный раздел примерной основной образовательной программы основного общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию от 08.04.2015, протокол №1/15 (в редакции протокола № 1/20 от 04.02.2020)

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для основной школы разработана на основе следующих нормативно – правовых документов:

- Рабочей программы В. И. Лях Физическая культура. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И.Ляха. 5 – 9 классы. – М.: Просвещение, 2017. – 104 с.;
- Примерной основной образовательной программы основного общего образования, одобренной решением федерального методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15 (в редакции протокола № 1/20 от 04.02.2020))

1.Планируемые результаты освоения учебного предмета

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5 - 9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастной компетенции с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
 - умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
 - умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
 - умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
 - владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
 - умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
 - умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты

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

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

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 ;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол, гандбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- 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, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*

- *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;*

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- *использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;*

- *составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с 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;*

- *взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий,*

освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол, гандбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

2.Содержание учебного курса.

Знания о физической культуре.

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

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

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

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

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

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

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

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Кроссовая подготовка. Кросс до 15 мин, бег с препятствиями.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Гандбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

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

Кроссовая подготовка. Развитие выносливости.

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

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

Тематическое распределение количества часов по ОБЖ

5 класс

п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Примерная программа	Рабочая программа
М-1	Основы безопасности личности, общества и государства	22	22
	<i>Основы комплексной безопасности</i>		
1 раздел	Человек, среда его обитания, безопасность человека	5	5
1.1	Город как среда обитания	1	1
1.2	Жилище человека, особенности жизнеобеспечения жилища	1	1
1.3	Особенности природных условий в городе.	1	1
1.4	Взаимоотношения людей, проживающих в городе, и безопасность.	1	1
1.5	Безопасность в повседневной жизни	1	1

2	Опасные ситуации техногенного характера	6	6
2.1	Дорожное движение, безопасность участников дорожного движения.	1	1
2.2	Пешеход. Безопасность пешехода.	1	1
2.3	Пассажир. Безопасность пассажира.	1	1
2.4	Водитель.	1	1
2.5	Пожарная безопасность.	1	1
2.6	Безопасное поведение в бытовых ситуациях.	1	1
3	Опасные ситуации природного характера	2	2
3.1	Погодные условия и безопасность человека.	1	1
3.2	Безопасность на водоемах.	1	1
4	Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера.	2	2
4.1	Чрезвычайные ситуации природного характера.	1	1
4.2	Чрезвычайные ситуации техногенного характера.	1	1
	<i>Основы противодействия экстремизму и терроризму в Российской Федерации</i>		
5	Опасные ситуации социального характера, антиобщественное поведение	3	3
5.1	Антиобщественное поведение и его опасность.	1	
5.2	Обеспечение личной безопасности дома.	1	1
5.3	Обеспечение личной безопасности на улице	1	1
6	Экстремизм и терроризм – чрезвычайные опасности для общества и государства	4	4
6.1	Экстремизм и терроризм: основные понятия и причины их возникновения.	1	1
6.2	Виды экстремистской и террористической деятельности.	1	1
6.3	Виды террористических актов и их последствия.	1	1
6.4	Ответственность несовершеннолетних за антиобщественное поведение и участие в террористической деятельности.	1	1
M2	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни	8	8
	<i>Основы здорового образа жизни</i>		
7	Возрастные особенности развития человека и здоровый образ жизни	3	3
7.1	О здоровом образе жизни	1	1
7.2	Двигательная активность и закаливание организма – элементы здорового образа жизни.	1	1
7.3	Рациональное питание. Гигиена питания.	1	1

8	Факторы, разрушающие здоровье	2	2
8.1	Вредные привычки и их влияние на здоровье человека	1	1
8.2	Здоровый образ жизни и профилактика вредных привычек.	1	1
	<i>Основы медицинских знаний и оказание первой помощи</i>		
9	Первая помощь и правила ее оказания	8	7
9.1	Первая помощь при различных видах повреждений.	2	2
9.2	Оказание первой помощи при ушибах, ссадинах.	3	3
9.3	Первая помощь при отравлениях.	3	2
	Всего часов:	35	34

Тематическое распределение количества часов по ОБЖ

6 класс

п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Примерная программа	Рабочая программа
М-І	Основы безопасности личности, общества и государства	25	24
	<i>Основы комплексной безопасности</i>	25	24
1	Подготовка к активному отдыху на природе:	6	6
1.1	Природа и человек.	1	1
1.2	Ориентирование на местности.	1	1
1.3	Определение своего места нахождения и направление движения на местности.	1	1
1.4	Подготовка к выходу на природу.	1	1
1.5	Определение места для бивака и организация бивачных работ	1	1
1.6.	Определение необходимого снаряжения для похода.	1	1
2	Активный отдых на природе и безопасность:	5	4
2.1	Общие правила безопасности во время активного отдыха на природе.	1	1
2.2	Подготовка и проведение пеших походов на равнинной и горной местности.	1	1
2.3	Подготовка и проведение лыжных походов	1	0
2.4	Водные походы и обеспечение безопасности на воде.	1	1

2.5	Велосипедные походы и безопасность туристов.	1	1
3.	Дальний (внутренний) и выездной туризм. Меры безопасности:	6	6
3.1	Основные факторы оказывающие влияние на безопасность человека в дальнем и выездном туризме.	1	1
3.2	Акклиматизация человека в различных климатических условиях.	1	1
3.3	Акклиматизация в горной местности.	1	1
3.4	Обеспечение личной безопасности при следовании к местам отдыха наземными видами транспорта	1	1
3.5	Обеспечение личной безопасности на водном транспорте.	1	1
3.6	Обеспечение личной безопасности на воздушном транспорте	1	1
4	Обеспечение безопасности при автономном существовании человека в природной среде:	4	4
4.1	Автономное существование человека в природной среде.	1	1
4.2	Добровольная автономия человека в природной среде.	1	1
4.3	Вынужденная автономия человека в природной среде.	1	1
4.4	Обеспечение жизнедеятельности человека в природной среде при автономном существовании.	1	1
5.	Опасные ситуации в природных условиях:	4	4
5.1	Опасные погодные явления.	1	1
5.2	Обеспечение безопасности при встрече с дикими животными в природных условиях.	1	1
5.3	Укусы насекомых и защита от них.	1	1
5.4	Клещевой энцефалит и его профилактика.	1	1
М-П	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни	10	10
	<i>Основы медицинских знаний и оказание первой помощи</i>	4	4
6.	Первая помощь при неотложных состояниях:	4	4
6.1	Личная гигиена и оказание первой помощи в природных условиях.	1	1
6.2	Оказание первой помощи при травмах.	1	1
6.3	Оказание первой помощи при тепловом и солнечном ударах, отморожение и	1	1

	ожогах.		
6.4	Оказание первой помощи при укусах змей и насекомых.	1	1
	<i>Основы здорового образа жизни</i>	6	6
7.	Здоровье человека и факторы, на него влияющие :	6	6
7.1	Здоровый образ жизни и профилактика утомления.	1	1
7.2	Компьютер и его влияние на здоровье.	1	1
7.3	Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека.	1	1
7.4	Влияние социальной среды на развитие и здоровье человека.	1	1
7.5	Влияние наркотиков и других психоактивных веществ на здоровье человека.	1	1
7.6	Профилактика употребления наркотиков и других психоактивных веществ.	1	1
	Всего часов:	35	34

**Тематическое распределение количества часов по ОБЖ
7 класс**

п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Примерная программа	Рабочая программа
М-І	Основы безопасности личности, общества и государства	28	28
Раздел 1	<i>Основы комплексной безопасности</i>	16	16
1.	Опасные и чрезвычайные ситуации природного характера:	3	3
1.1	Различные природные явления.	1	1
1.2	Общая характеристика природных явлений.	1	1
1.3	Опасные и чрезвычайные ситуации природного характера	1	1
2	Чрезвычайные ситуации геологического происхождения:	3	3
2.1	Землетрясение. Причины возникновения и возможные последствия.	1	1
2.2	Правила безопасного поведения населения при землетрясении.	1	1

2.3	Расположение вулканов на Земле, извержения вулканов.	1	1
3	Чрезвычайные ситуации метеорологического происхождения и защита населения:	2	2
3.1	Ураганы и бури, причины их возникновения, возможные последствия.	1	1
3.2	Смерчи	1	1
4.	Чрезвычайные ситуации гидрологического происхождения:	5	5
4.1	Наводнения. Виды наводнений и их причины.	1	1
4.2	Рекомендации населению по действиям при угрозе и во время наводнения.	1	1
4.3	Сели и их характеристика.	1	1
4.4	Цунами и их характеристика.	1	1
4.5	Снежные лавины.	1	1
5	Природные пожары и чрезвычайные ситуации биолого-социального происхождения :	3	3
5.1	Лесные и торфяные пожары и их характеристика.	1	1
5.2	Инфекционная заболеваемость людей и защита населения .	1	1
5.3	Эпизоотии и эпифитотии.	1	1
<i>Раздел 2</i>	<i>Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций</i>	<i>8</i>	<i>8</i>
6	Защита населения от чрезвычайных ситуаций геологического происхождения:	3	3
6.1	Защита населения от последствий землетрясений.	1	1
6.2	Последствия извержения вулканов. Защита населения.	1	1
6.3	Оползни и обвалы, их последствия. Защита населения.	1	1
7.	Защита населения от чрезвычайных ситуаций метеорологического происхождения:	1	1
7.1	Защита населения от последствий ураганов и бурь.	1	1
8.	Защита населения от чрезвычайных ситуаций гидрологического происхождения:	3	3
8.1	Защита населения от последствий	1	1

	наводнений.		
8.2	Защита населения от последствий селевых потоков.	1	1
8.3	Защита населения от цунами.	1	1
9.	Защита населения от природных пожаров	1	1
9.1	Профилактика лесных и торфяных пожаров, защита населения.	1	1
<i>Раздел 3</i>	<i>Основы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации</i>	<i>4</i>	<i>4</i>
10.	Духовно-нравственные основы противодействия терроризму и экстремизму	4	4
10.1	Терроризм и факторы риска вовлечения подростка в террористическую и экстремистскую деятельность.	2	1
10.2	Роль нравственных позиций и личных качеств подростков в формировании антитеррористического поведения.	2	2
М-П	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни	10	10
<i>Раздел 4</i>	<i>Основы и здорового образа жизни</i>	<i>3</i>	<i>3</i>
11.	Здоровый образ жизни и его значение для гармоничного развития человека	3	3
11.1	Психологическая уравновешенность.	1	1
11.2	Стресс и его влияние на человека.	1	1
11.3	Анатомо-физиологические особенности человека в подростковом возрасте.	1	1
<i>Раздел 5</i>	<i>Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи</i>	<i>4</i>	<i>4</i>
12.	Первая помощь при неотложных состояниях:	4	4
12.1	Общие правила оказания первой помощи.	1	1
12.2	Оказание первой помощи при наружном кровотечении.	1	1
12.3	Оказание первой помощи при ушибах и переломах.	1	1
12.4	Общие правила транспортировки пострадавшего	1	1
	Всего часов:	35	34

Распределение учебного времени на различные виды программного материала для учащихся 5 - 7 классов

№. п/п	Разделы, темы	Рабочая программа		
		5	6	7
1	Базовая часть	75	75	75
1.1.	Основы знаний	4	5	4
1.2	Спортивные игры	18	18	18
1.3	Гимнастика с основами акробатики	15	15	15
1.4	Легкая атлетика	22	26	22
1.5	Лыжные гонки	-	-	-
1.6	Плавание	-	-	-
1.7	Кроссовая подготовка	16	11	13
1.8	Элементы единоборств	-	-	-
2	Вариативная часть	27	27	27
2.1.	Региональный компонент (спортивные игры с элементами баскетбола, футбола, гандбола, волейбола)	27	27	27
2.2	По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой	-	-	-
	Общее количество часов	102	102	102
	Итого	306		

Для бесснежных районов лыжная подготовка заменяется кроссовой.

Тематическое планирование

Класс		5 класс		
Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности учащихся (на уровне универсальных учебных действий)
1.Основы знаний	4	Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр.	1	<p>Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики.</p> <p>Регулярно контролируют длину и массу своего тела, определяют темпы своего роста. Дают самооценку своего характера. Знакомятся и обсуждают ступени <i>Всероссийского физкультурно - оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне»</i>.</p> <p>Составляют индивидуальный комплекс утренней зарядки.</p> <p>Сравнивают свой режим дня с эталоном.</p> <p>Сдают контрольные нормативы по ОФП : бег 30м, подтягивание на высокой перекладине(м), низкой перекладине(д), прыжок в длину с места. Определяют свои скоростные, скоростно-силовые и силовые показатели. Сравнивают с требованиями программы. Обсуждают свои результаты.</p> <p>Измеряют рост, массу тела и окружность грудной клетки. По формуле определяют крепость телосложения</p>
		Физическая культура человека. Познай себя.	1	
		Здоровье и здоровый образ жизни. Режим дня.	1	
		Самоконтроль. Оценка эффективности занятий	1	
2.Двигательные умения и навыки	98ч	Легкая атлетика:	22 ч	<p>Изучают историю легкой атлетики. Описывают технику выполнения беговых, прыжковых и метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. демонстрируют вариативное выполнение беговых,</p>
		Спринтерский бег, эстафетный бег Тест- бег 30м Бег 60м ВФСК(ГТО)	10 ч.	

	<p>Прыжок в длину, высоту.. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Тест –прыжок в длину с места ВФСК(ГТО) Метание мяча на дальность – зачет ВФСК (ГТО) Подтягивание (м), (д)-зачет ВФСК (ГТО)</p>	10ч.	прыжковых и метательных упражнений. Применяют беговые, прыжковые и метательные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых, прыжковых и метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.
	<p>Бег на средние дистанции. Бег на 1000м.-зачет Тест- челночный бег(3x10м)</p>	2 ч	
	<p>Гимнастика с основами акробатики:</p>	15ч	<p>Характеризуют гимнастику как вид спорта. Изучают историю гимнастики. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику ОРУ. Составляют акробатические комбинации. Оказывают страховку и помощь во время занятий. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Оказывают помощь в установке и уборке гимнастических снарядов и инвентаря.</p>
	<p>Висы. Лазание по канату. Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.</p>	6 ч	
	<p>Опорный прыжок. Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80— 100 см).</p>	3 ч	
	<p>Акробатические упражнения. Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках. Тест на гибкость ВФСК (ГТО) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – зачет ВФСК (ГТО) Акробатическая комбинация - зачет Прыжки через короткую скакалку,</p>	6 ч	

		количество раз за 30 с-зачет Поднимание туловища из положения лёжа, количество раз за 30 с-зачет		
		Футбол	4ч	Изучают историю футбола. Овладевают основными приемами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм. Выполняют контрольные упражнения и тесты. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают технику безопасности. Моделируют технику и тактику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
		Передвижения, остановки, повороты и стойки	1 ч	
		Удары по мячу и остановки мяча	1 ч	
		Передача мяча, ведение мяча	1 ч	
		Перемещения, владение мячом	1 ч.	
		Баскетбол:	18 ч	Изучают историю баскетбола. Овладевают основными приемами игры в баскетбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм. Выполняют контрольные упражнения и тесты. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают технику безопасности. Моделируют технику и тактику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
		Передвижения, остановки, повороты и стойки	2 ч.	
		Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	3 ч.	
		Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	4ч.	
		Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.	4ч.	

		Вырывание и выбивание мяча.	2 ч.	
		Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Передача в стену и ловля мяча за 10 с. с 2 м, количество раз-зачет	3 ч.	
		Волейбол	18 ч	Изучают историю волейбола. Овладевают основными приемами игры в волейбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм. Выполняют контрольные упражнения и тесты. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают технику безопасности. Моделируют технику и тактику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
		Передвижения, остановки, повороты и стойки	2 ч.	
		Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку	4 ч.	
		Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки	3 ч.	
		Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром	2 ч.	
		Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).	3 ч.	
		Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.	4 ч.	
		Гандбол	5 ч	Изучают историю гандбола. Овладевают основными приемами игры в гандбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм. Выполняют контрольные упражнения
		Передвижения, остановки, повороты и стойки	1 ч	

	Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	1 ч	и тесты. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают технику безопасности. Моделируют технику и тактику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игры.
	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте; в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой	1 ч	
	Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке.	1 ч	
	Вырывание и выбивание мяча. Блокирование броска.	1 ч	
	Кроссовая подготовка	16 ч.	

		<p>Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка Тест- бег 6 мин. Кросс: 1500м – зачет ВФСК(ГТО)</p>	16 ч	<p>упражнений, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют разученные упражнения для развития выносливости.</p>
--	--	---	------	--

<p>Развитие двигательных способностей</p>	<p><i>Основные двигательные способности</i> Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость <i>Гибкость</i> Упражнения для рук плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов. <i>Сила</i> Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног Упражнения для развития силы мышц туловища <i>Быстрота</i> Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту <i>Выносливость</i> Упражнения для развития выносливости <i>Ловкость</i> Упражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости Нормативы IV ступени, предусмотренные <i>Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне»</i> <i>Туризм</i> Организация и проведение пеших туристических походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования)</p>	<p>В процессе урока</p>	<p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости. Оценивают свою силу по приведенным показателям Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы. Оценивают свою силу по приведенным показателям Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты. Оценивают свою быстроту по приведенным показателям Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости. Оценивают свою выносливость по приведенным показателям Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости. Оценивают свою ловкость по приведенным показателям Раскрывают историю формирования туризма. Формируют на практике туристские навыки в пешем походе под руководством преподавателя. Объясняют важность бережного отношения к природе. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших. Раскрывают историю формирования туризма. Формируют на практике туристские навыки в пешем походе под руководством преподавателя. Объясняют важность бережного отношения к природе. В парах с одноклассниками тренируются в наложении</p>
--	---	-------------------------	---

ИТОГО 102 часа

Практических зачетов 15 (из них 5 тестов: 4 сентябрь, 1 январь, 4 – май)

Класс		6 класс		
Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности учащихся (на уровне универсальных учебных действий)
1.Основы знаний	5ч	Первые виды физические упражнений на Олимпийских играх древности. История олимпийского движения в России.	1	Характеризуют первые виды физические упражнений на Олимпийских играх древности. Знакомятся с история олимпийского движения в России. Определяют свой тип телосложения, намечают дальнейшие действия по его коррекции. Соблюдают правила , чтобы избежать нарушение осанки. Обсуждают нормативно-тестирующую часть III ступени «Смелые и ловкие» <i>Всероссийского физкультурно - оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне».</i>
		Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.	1	
		Физическая подготовка человека.	1	
		Коррекция осанки и телосложения.	1	
		<i>Всероссийский физкультурно - оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне».</i>	1	
2.Двигательные умения и навыки	97 ч	Легкая атлетика:	26 ч	Изучают историю легкой атлетики. Описывают технику выполнения беговых, прыжковых и метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. демонстрируют вариативное выполнение беговых, прыжковых и метательных упражнений. Применяют беговые, прыжковые и метательные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых, прыжковых и метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.
		Спринтерский бег, эстафетный бег Тест- бег 30м Бег 60м ВФСК (ГТО)	12 ч.	
		Прыжок в длину, высоту. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 8—10 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Тест –прыжок в длину с места ВФСК (ГТО) Метание мяча на дальность – зачет ВФСК (ГТО)	12ч.	

		Подтягивание (м), (д)-зачет ВФСК (ГТО)		
		Бег на средние дистанции. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1000м	2 ч	
		Гимнастика с основами акробатики:	15ч	Характеризуют гимнастику как вид спорта. Изучают историю гимнастики. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику ОРУ. Составляют акробатические комбинации. Оказывают страховку и помощь во время занятий. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Оказывают помощь в установке и уборке гимнастических снарядов и инвентаря.
		Висы. Лазание по канату Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	6 ч	
		Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100—110 см).	3 ч	
		Акробатические упражнения и комбинации Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью. Тест на гибкость ВФСК (ГТО) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – зачет ВФСК (ГТО) Акробатическая комбинация - зачет Прыжки через короткую скакалку, количество раз за 30 с-зачет Поднимание туловища из положения лёжа, количество раз за 30 с-зачет	6 ч	
		Футбол	4 ч	Изучают историю футбола. Овладевают основными приемами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм. Выполняют контрольные упражнения и тесты. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и
		Передвижения, остановки, повороты и стойки	1 ч	
		Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой	1 ч	
		Продолжение овладения техникой ударов по	1 ч	

		воротам		действий, соблюдают технику безопасности. Моделируют технику и тактику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
		Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам	1 ч.	
		Баскетбол:	18 ч	Изучают историю баскетбола. Овладевают основными приемами игры в баскетбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм. Выполняют контрольные упражнения и тесты. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают технику безопасности. Моделируют технику и тактику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
		Передвижения, остановки, повороты и стойки	2 ч.	
		Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	2 ч.	
		Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	4 ч.	
		Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.	4 ч.	
		Вырывание и выбивание мяча.	2 ч.	
Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Передача в стену и ловля мяча за 10 с. с 2 м, количество раз-зачет	4 ч			

		Волейбол	18 ч	Изучают историю волейбола. Овладевают основными приемами игры в волейбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм. Выполняют контрольные упражнения и тесты. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают технику безопасности. Моделируют технику и тактику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
		Передвижения, остановки, повороты и стойки	2 ч.	
		Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку	3 ч.	
		Нижняя прямая подача мяча	3 ч.	
		Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром	2 ч.	
		Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей	3 ч.	
		Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций	5 ч.	
		Гандбол	5 ч	Изучают историю гандбола. Овладевают основными приемами игры в гандбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм. Выполняют контрольные упражнения и тесты. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают технику
		Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ловля катящегося мяча	1 ч	
		Дальнейшее закрепление техники ведения мяча. Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой	1 ч	

		Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой Вырывание и выбивание мяча. Блокирование броска.	1 ч	
		Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	1 ч	
		Кроссовая подготовка	11 ч	Описывают технику и тактику выполнения беговых упражнений, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют разученные упражнения для развития выносливости.
		Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка Тест- бег 6 мин. Кросс: 1500м – зачет ВФСК(ГТО)	11 ч	

<p>3.Развитие двигательных способностей</p>	<p><i>Основные двигательные способности</i> Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость <i>Гибкость</i> Упражнения для рук плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов. <i>Сила</i> Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног Упражнения для развития силы мышц туловища <i>Быстрота</i> Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту <i>Выносливость</i> Упражнения для развития выносливости <i>Ловкость</i> Упражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости Нормативы IV ступени, предусмотренные <i>Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».</i></p> <p><i>Туризм</i> Организация и проведение пеших туристических походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования)</p>	<p>В процессе урока</p>	<p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости. Оценивают свою силу по приведенным показателям</p> <p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы. Оценивают свою силу по приведенным показателям Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты. Оценивают свою быстроту по приведенным показателям Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости. Оценивают свою выносливость по приведенным показателям</p> <p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости. Оценивают свою ловкость по приведенным показателям</p> <p>Раскрывают историю формирования туризма. Формируют на практике туристские навыки в пешем походе под руководством преподавателя. Объясняют важность бережного отношения к природе. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших Раскрывают историю формирования туризма. Формируют на практике туристские навыки в пешем походе под руководством преподавателя.</p>
--	--	-------------------------	--

				Объясняют важность бережного отношения к природе. В парах с одноклассниками тренируются в наложении
ИТОГО 102 часа				
Практических зачетов 13 (из них 4 тестов: 4 сентябрь, 1 январь, 4 – май)				

Класс		7 класс		
Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности учащихся (на уровне универсальных учебных действий)
1.Основы знаний	4ч	Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР)	1ч	Характеризуют современные Олимпийские игры. Обсуждают роль Пьера де Кубертена в их возрождении. Определяют свой темперамент. Организуют самостоятельные занятия физическими упражнениями дома.
		Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления	1ч	
		Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических способностей.	1ч	
		Физическое развитие человека. Правила	1ч	

		контроля за нагрузкой по ЧСС.		
2.Двигательные умения и навыки	98ч	Легкая атлетика:	26 ч	Изучают историю легкой атлетики. Описывают технику выполнения беговых, прыжковых и метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. демонстрируют вариативное выполнение беговых, прыжковых и метательных упражнений. Применяют беговые, прыжковые и метательные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых, прыжковых и метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.
		Спринтерский бег, эстафетный бег Тест- бег 30м Бег 60м ВФСК (ГТО)	10 ч.	
		Прыжок в длину, в высоту. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Тест –прыжок в длину с места ВФСК (ГТО) Метание мяча на дальность – зачет ВФСК (ГТО) Подтягивание (м), (д)-зачет ВФСК (ГТО)	14ч.	
		Бег на средние дистанции Бег в равномерном темпе мальчики до 15 мин, девочки до 10 мин. Бег на 1000м.	2 ч	
		Гимнастика с основами акробатики:	12ч	Характеризуют гимнастику как вид спорта. Изучают историю гимнастики. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику ОРУ. Составляют акробатические комбинации. Оказывают страховку и помощь во время занятий. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Оказывают помощь в установке и уборке гимнастических снарядов и инвентаря.
		Висы. Лазание по канату. Строевые упражнения. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»	6 ч	
		Опорный прыжок. Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100—115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105—110 см)	3ч	
		Акробатические упражнения и комбинации Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках;		

	стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат Тест на гибкость (ГТО) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – зачет (ГТО) Акробатическая комбинация - зачет Прыжки через короткую скакалку, количество раз за 30 с-зачет Поднимание туловища из положения лёжа, количество раз за 30 с-зачет	6 ч	
	Футбол	4 ч	Изучают историю футбола. Овладевают основными приемами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм. Выполняют контрольные упражнения и тесты. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают технику безопасности. Моделируют технику и тактику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
	Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Удары по мячу и остановки мяча	1 ч	
	Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой	1 ч	
	Продолжение овладения техникой ударов по воротам	1ч	
	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам	1ч	
	Баскетбол:	18ч	Изучают историю баскетбола. Овладевают основными приемами игры в баскетбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм. Выполняют контрольные упражнения и тесты. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
	Дальнейшее обучение технике передвижений, остановок, поворотов и стоек	2 ч.	
	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника	3 ч.	

	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника	3 ч.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают технику безопасности. Моделируют технику и тактику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.	4 ч.	
	Перехват мяча	2 ч.	
	Тактика игры. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1) Передача в стену и ловля мяча за 10 с. с 2 м, количество раз-зачет	4 ч.	
	Волейбол	18 ч	Изучают историю волейбола. Овладевают основными приемами игры в волейбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм. Выполняют контрольные упражнения и тесты. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают технику безопасности. Моделируют технику и тактику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
	Передвижения, остановки, повороты и стойки	2 ч.	
	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку	3 ч.	
	Нижняя прямая подача мяча	3 ч.	
	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром	2 ч.	
	Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей	3 ч.	
	Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций	5 ч.	

	Гандбол	5 ч	Изучают историю гандбола. Овладевают основными приемами игры в гандбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм. Выполняют контрольные упражнения и тесты. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают технику
		1 ч	
		1 ч	
		1 ч	
		1 ч	
		1 ч	
	Кроссовая подготовка	12 ч	Описывают технику и тактику выполнения беговых упражнений, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют разученные упражнения для развития выносливости.
		12 ч	
		Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка Тест- бег 6 мин. Кросс: 1500м – зачет	

<p>3. Развитие двигательных способностей</p>	<p><i>Основные двигательные способности</i> Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость <i>Гибкость</i> Упражнения для рук плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов. <i>Сила</i> Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног Упражнения для развития силы мышц туловища <i>Быстрота</i> Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту <i>Выносливость</i> Упражнения для развития выносливости <i>Ловкость</i> Упражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости Нормативы IV степени, предусмотренные <i>Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов</i> <i>Туризм</i> Организация и проведение пеших туристических походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования)</p>	<p>В процессе урока</p>	<p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости. Оценивают свою силу по приведенным показателям</p> <p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы. Оценивают свою силу по приведенным показателям Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты. Оценивают свою быстроту по приведенным показателям Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости. Оценивают свою выносливость по приведенным показателям</p> <p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости. Оценивают свою ловкость по приведенным показателям</p> <p>Раскрывают историю формирования туризма. Формируют на практике туристские навыки в пешем походе под руководством преподавателя. Объясняют важность бережного отношения к природе. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших Раскрывают историю формирования туризма. Формируют на практике туристские навыки в пешем походе под</p>
---	---	-------------------------	--

				руководством преподавателя. Объясняют важность бережного отношения к природе. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших
ИТОГО 102 часа				
Практических зачетов 13 (из них 4 тестов: 4 сентябрь, 1 январь, 4 – май)				

Контрольные тесты и упражнения

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

Оценки Упражнения	класс	<i>Девочки</i>			<i>Мальчики</i>		
		<i>отлично</i>	<i>хорошо</i>	<i>удовлетворительно</i>	<i>отлично</i>	<i>хорошо</i>	<i>удовлетворительно</i>
Бег 60 м, сек	5	10,4 и меньше	10,5 -11,4	11,5 и больше	10,0 и меньше	10,1 – 11,2	11,3 и больше
	6	10,3 и меньше	10,4 -11,1	11,2 и больше	9,8 и меньше	9,9 – 11,1	11,2 и больше
	7	9,8 и меньше	9,9 -11,0	11,1 и больше	9,4 и меньше	9,5 – 11,0	11,1 и больше
Бег 1000м, мин, сек	5	5,20 и меньше	5,21 – 7,20	7,21 и больше	4,45 и меньше	4,46 -6,45	6,46 и больше
	6	5,10 и меньше	5,11 – 7,10	7,11 и больше	4,30 и меньше	4,31 -6,30	6,31 и больше
	7	5,00 и меньше	5,05 – 7,00	7,01 и больше	4,20 и меньше	4,21 -6,15	6,16 и больше

Бег 1500м, мин, сек	5	9,00 и меньше	9,01 – 10,29	10,30 и больше	8,50 и меньше	8,51 -9,59	10,00 и больше
	6	8,15 и меньше	8,16 – 8,49	8,50 и больше	7,40 и меньше	7,41 -8,15	8,16 и больше
	7	7,30 и меньше	7,31 – 8,29	8,30 и больше	7,00 и меньше	7,01 -7,50	7,51 и больше
	7	115 и больше	110 - 95	90 и меньше	125 и больше	120 -105	100 и меньше
Метание теннисного мяча с разбега (150г), м	5	21 и больше	20 - 14	13 и меньше	34 и больше	33 - 20	19 и меньше
	6	23 и больше	22 - 15	14 и меньше	36 и больше	35 - 21	20 и меньше
	7	26 и больше	25 - 16	15 и меньше	39 и больше	38 - 22	21 и меньше
Бег 30 м, сек	5	5,2 и меньше	5,3 -6,5	6,6 и больше	5,1 и меньше	5,2 – 6,5	6,6 и больше
	6	5,1 и меньше	5,2 -6,3	6,4 и больше	5,0 и меньше	5,1 – 6,2	6,3 и больше
	7	5,0 и меньше	5,1 - 6,1	6,2 и больше	4,9 и меньше	5,0 – 5,9	6,0 и больше
Челночный бег 3x10м, с	5	10,2 и меньше	10,1 -11,69	11,7 и больше	9,9 и меньше	10,0 – 11,1	11,2 и больше
	6	8,9 и меньше	9,0 -10,0	10,1 и больше	8,5 и меньше	8,6 – 9,6	9,7 и больше
	7	8,8 и меньше	8,9 -9,9	10,0 и больше	8,3 и меньше	8,4 – 9,2	9,3 и больше
Прыжок в длину с места, см	5	155 и больше	154 -110	109 и меньше	170 и больше	169 - 120	119 и меньше
	6	165 и больше	164 -120	119 и меньше	180 и больше	179 - 130	129 и меньше
	7	185 и больше	184 -124	123 и меньше	185 и больше	184 - 135	134 и меньше
Прыжки через короткую скакалку, количество раз за 30 с	5	55 и больше	54 -36	35 и меньше	50 и больше	49 -31	30 и меньше
	6	60 и больше	59 - 41	40 и меньше	55 и больше	54 - 36	35 и меньше
	7	65 и больше	64 -46	45 и меньше	60 и больше	59 - 39	40 и меньше
Подтягивание: на высокой перекладине (М), на низкой перекладине (Д) кол –во раз	5	15 и больше	14 - 9	8 и меньше	6 и больше	5 - 4	3 и меньше
	6	17 и больше	16 - 10	9 и меньше	7 и больше	6 - 5	4 и меньше
	7	19 и больше	18 - 12	11 и меньше	8 и больше	7 - 6	5 и меньше
Поднимание туловища из положения лёжа, количество раз за 30 с	5	26 и больше	25 - 11	10 и меньше	30 и больше	29 -21	20 и меньше
	6	28 и больше	27 -13	12 и меньше	32 и больше	31 - 23	22 и меньше
	7	30 и больше	29 -19	18 и меньше	34 и больше	33 - 25	24 и меньше
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, количество раз	5	10 и больше	9 -7	6 и меньше	14 и больше	13 - 9	8 и меньше
	6	11 и больше	10 - 8	7 и меньше	16 и больше	16 -11	10 и меньше
	7	12 и больше	11 - 9	8 и меньше	18 и больше	18 -13	12 и меньше

Передача в стену и ловля мяча за 10 с. с 2 м, количество раз	5	5 и больше	4	3 и меньше	7 и больше	6 - 5	4 и меньше
	6	6 и больше	5	4 и меньше	8 и больше	7 - 6	5 и меньше
	7	8 и больше	7 - 6	5 и меньше	9 и больше	8 - 7	6 и меньше

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре
в 8-9 классах**

№ п/п	Вид программного материала	Примерная или авторская программа		Рабочая программа 8 класс	Рабочая программа 9 класс
		8 класс	9 класс		
1	Базовая часть	84	84	84	84
1.1	Основы знаний о физической культуре			4	5
1.2	Спортивные игры	18	18	27	27
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	12	12
1.4	Лёгкая атлетика	21	21	26	26
1.5	Лыжная подготовка	18	18	-	-
1.6	Элементы единоборств	9	9	3	2
1.7	Плавание	-	-	-	-
1.8	Кроссовая подготовка	-	-	12	12
2	Вариативная часть	18	18	18	18
2.1	Региональный компонент (спортивные игры с элементами волейбола)	18	18	18	18
		102	102	102	102

Класс		8 класс		
Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности учащихся (на уровне универсальных учебных действий)
1.Основы знаний	4	Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР)	1 ч	<p>Раскрывают причины возникновения олимпийского движения в России. Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.</p> <p>Обсуждают свою физическую подготовку и её связь с развитием физических качеств.</p> <p>Рассматривают аспекты и значимость технической подготовки при выполнении физических упражнений.</p>
			1ч	
		Физическое развитие человека	1 ч	
		Физическая культура человека Техническая подготовка.	1 ч	
2.Двигательные умения и навыки		Легкая атлетика:	26 ч	<p>Изучают историю легкой атлетики. Описывают технику выполнения беговых, прыжковых и метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. демонстрируют вариативное выполнение беговых, прыжковых и метательных упражнений. Применяют беговые, прыжковые и метательные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых, прыжковых и метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
		Спринтерский бег, эстафетный бег Тест- бег 30м Бег 60м -зачет ВФСК (ГТО) Челночный бег 3x10 -зачет	12 ч.	
		Прыжок в длину, в высоту. Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) (девушки — с расстояния 12—14 м, юноши — до 16 м). Тест –прыжок в длину с места ВФСК (ГТО) Метание мяча на дальность - зачет ВФСК (ГТО)	10ч.	
		Бег на средние дистанции Бег на 1000 м.	4ч	
		Гимнастика с основами акробатики:	12ч	<p>Характеризуют гимнастику как вид спорта. Изучают историю гимнастики. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.</p>
		Висы. Лазанье по канату Строевые упражнения Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.	3 ч	

		Опорный прыжок. Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110—115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см).	3 ч	Описывают технику ОРУ. Составляют акробатические комбинации. Оказывают страховку и помощь во время занятий. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Оказывают помощь в установке и уборке гимнастических снарядов и инвентаря.
		<i>Освоение акробатических упражнений</i> Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад. Тест на гибкость ВФСК (ГТО) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – зачет ВФСК (ГТО) Акробатическая комбинация - зачет	6 ч	
		Футбол	4ч	Изучают историю футбола. Овладевают основными приемами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм. Выполняют контрольные упражнения и тесты. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают технику безопасности. Моделируют технику и тактику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
		Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	1 ч	
		Передача мяча, Совершенствование техники ведения мяча	1 ч	
		Совершенствование техники ударов по воротам Совершенствование техники перемещений, владения мячом	1ч.	
		Совершенствование техники владения мячом	1 ч	
		Баскетбол:	18 ч	Изучают историю баскетбола. Овладевают основными приемами игры в баскетбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм. Выполняют контрольные упражнения и тесты. Описывают технику изучаемых
		Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	2 ч	
		Дальнейшее закрепление техники ловли и		

		передач мяча	3 ч.	игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают технику безопасности. Моделируют технику и тактику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
		Дальнейшее закрепление техники ведения мяча	4 ч.	
		Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке	3 ч.	
		Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	2 ч.	
		Дальнейшее закрепление тактики игры.	4 ч.	
		Волейбол	18 ч	Изучают историю волейбола. Овладевают основными приемами игры в волейбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм. Выполняют контрольные упражнения и тесты. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают технику безопасности. Моделируют технику и тактику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
		Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	2 ч.	
		Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.	3 ч.	
		Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи.	3 ч.	
		Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара.	2 ч.	
		Игра по упрощённым правилам волейбола	3 ч.	
		Совершенствование тактики освоенных игровых действий.	5 ч.	
		Гандбол	5ч	Изучают историю гандбола. Овладевают основными приемами игры в гандбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм. Выполняют контрольные упражнения и тесты. Описывают технику изучаемых
		Совершенствование техники ловли и передач мяча	1 ч	
		Совершенствование техники бросков мяча.	1 ч	

		Семиметровый штрафной бросок.		игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают технику
		Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	1 ч	
		Совершенствование тактики игры. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон».	1 ч	
		Игра по упрощённым правилам гандбола	1 ч	
		Кроссовая подготовка	12 ч	Описывают технику и тактику выполнения беговых упражнений, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют разученные упражнения для развития выносливости.
		Бег по пересеченной местности: подъемы, спуски, повороты. Преодоление препятствий Развитие выносливости Кросс до 1500 м., эстафеты, круговая тренировка Тест- бег 6 мин. Кросс: 3000 м(м), 2000 м (д) – зачет ВФСК (ГТО)	12 ч	
		Элементы единоборств	3	Оказывает разностороннее воздействие на развитие координационных (ориентирование в пространстве,

		<p>Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Техника безопасности на занятиях единоборствами. Страховка. Приемы самостраховки.. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Подвижная игра «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах». Силовые упражнения в единоборствах.</p>		<p>быстрота реагирования и перестроения двигательных действий, равновесие, вестибулярная устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц, дифференцирование силовых параметров движения) и кондиционных (скоростно-силовых, силовых, силовой выносливости) способностей</p>
--	--	---	--	---

3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями	<p>Утренняя гимнастика Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами</p> <p>Выбирайте виды спорта Примерные возрастные нормы для занятий некоторыми летними и зимними видами спорта. Повышение общей физической подготовленности для тех учащихся, которые бы хотели заниматься спортом. Нормативы физической подготовленности для будущих легкоатлетов, лыжников, баскетболистов и волейболистов, боксёров</p> <p>Тренировку начинаем с разминки Обычная разминка. Спортивная разминка. Упражнения для рук, туловища, ног</p> <p>Повышайте физическую подготовленность</p>	<p>Используют разученные комплексы упражнений в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p> <p>Выбирают вид спорта.</p> <p>Пробуют выполнить нормативы общей физической подготовленности</p> <p>Составляют комплекс упражнений для общей разминки</p> <p>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p>
	<p>Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых возможностей. Упражнения для развития выносливости. Координационные упражнения подвижных и спортивных игр. Легкоатлетические координационные упражнения. Упражнения на гибкость</p> <p>Рефераты и итоговые работы</p>	<p>По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике.</p> <p>В конце 8 и 9 классов готовят проектные работы на одну из тем, предложенных в учебнике</p>
Итого 102 ч	Практических зачетов 6, тестов 4 (4 сентябрь, 1 январь, 4 – май)	

Класс		9 класс		
Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности учащихся (на уровне универсальных учебных действий)
1.Основы знаний	5	Летние и зимние Олимпийские игры современности. Допинг. Концепция честного спорта.	1 ч	Работают с информацией для проектов о физической культуре и Олимпийском движении в России и физической культуре в современном обществе. Знакомятся с изменениями структуры и функции мышц в зависимости от возраста и при занятиях физическими упражнениями.
		Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память).	1 ч	
		Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью элементарных функциональных проб	1 ч	
		Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.	1ч	
		Физическая культура в современном обществе	1ч	
2.Двигательные умения и навыки		Легкая атлетика:	26 ч	Изучают историю легкой атлетики. Описывают технику выполнения беговых, прыжковых и метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. демонстрируют вариативное выполнение беговых, прыжковых и метательных упражнений. Применяют беговые, прыжковые и метательные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых, прыжковых и метательных упражнений, соблюдают правила
		Спринтерский бег, эстафетный бег Тест- бег 30м Бег 100м ВФСК (ГТО) Челночный бег 3x10 -зачет	14 ч.	
		Прыжок в длину, в высоту. Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния (юноши — до 18 м, девушки — 12—14 м).	9ч.	

	<p>Тест –прыжок в длину с места ВФСК (ГТО) Метание мяча на дальность – зачет ВФСК (ГТО)</p>		безопасности.
	<p>Бег на средние дистанции Бег на 1000 м.</p>	3 ч	
	<p>Гимнастика с основами акробатики:</p>	12ч	<p>Характеризуют гимнастику как вид спорта. Изучают историю гимнастики. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику ОРУ. Составляют акробатические комбинации. Оказывают страховку и помощь во время занятий. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Оказывают помощь в установке и уборке гимнастических снарядов и инвентаря.</p>
	<p>Висы, лазание по канату. Строевые упражнения. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении</p>	3 ч	
	<p>Опорный прыжок. Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см)</p>	3 ч	
	<p><i>Освоение акробатических упражнений</i> Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд Тест на гибкость ВФСК (ГТО) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – зачет ВФСК (ГТО) Акробатическая комбинация - зачет</p>	6 ч	
	<p>Элементы единоборств</p>	2ч	<p>Оказывает разностороннее воздействие на развитие координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реагирования и перестроения двигательных действий, равновесие, вестибулярная устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц, дифференцирование силовых параметров движения) и кондиционных (скоростно-силовых, силовых, силовой</p>
	<p>Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Техника безопасности на занятиях единоборствами. Страховка. Приемы самостраховки. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Подвижная игра «Бой петухов», «Часовые и разведчики»,</p>		

		«Перетягивание в парах». Силовые упражнения в единоборствах.		выносливости) способностей
		Футбол	4 ч	Изучают историю футбола. Овладевают основными приемами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм. Выполняют контрольные упражнения и тесты. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают технику безопасности. Моделируют технику и тактику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
		Совершенствование техники ударов по воротам	1 ч	
		Совершенствование техники перемещений, владения мячом		
		Совершенствование техники ударов по воротам	1ч.	
		Защитные действия	1 ч	
		Совершенствование тактики игры	1 ч	
				Изучают историю баскетбола. Овладевают основными приемами игры в баскетбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм. Выполняют контрольные упражнения и тесты. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают технику безопасности. Моделируют технику и тактику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
		Баскетбол:	18 ч	
		Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	1 ч	
		Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча	4 ч.	
		Дальнейшее закрепление техники ведения мяча	2 ч.	
		Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке	3 ч.	
		Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	2 ч.	
		Дальнейшее закрепление тактики игры.	6 ч.	

	Волейбол	18 ч	Изучают историю волейбола. Овладевают основными приемами игры в волейбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм. Выполняют контрольные упражнения и тесты. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают технику безопасности. Моделируют технику и тактику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	2 ч.	
	Приём мяча, отражённого сеткой.	3 ч.	
	Нижняя прямая подача мяча	3 ч.	
	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели	2 ч.	
	Игра по упрощённым правилам волейбола	3 ч.	
	Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите	5 ч.	
	Гандбол	5 ч	
	Совершенствование передвижений, остановок, поворотов и стоек	1 ч	
	Совершенствование техники ловли и передач мяча	1 ч	
Совершенствование техники бросков мяча. Бросок мяча из опорного положения с отклонением туловища	1 ч		
	Совершенствование индивидуальной техники защиты	1 ч	
	Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	1 ч	

	<p>Кроссовая подготовка</p>	12 ч	<p>Описывают технику и тактику выполнения беговых упражнений, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют разученные упражнения для развития выносливости.</p>
	<p>Бег по пересеченной местности: подъемы, спуски, повороты. Преодоление препятствий Развитие выносливости</p> <p>Кросс 1500 м., эстафеты, круговая тренировка Тест- бег 6 мин. Кросс: 3000 м(м), 2000 м (д) – зачет ВФСК (ГТО)</p>	12 ч	

<p>3.Самостоятельные занятия физическими упражнениями</p>	<p>Утренняя гимнастика Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами Выбирайте виды спорта Примерные возрастные нормы для занятий некоторыми летними и зимними видами спорта. Повышение общей физической подготовленности для тех учащихся, которые бы хотели заниматься спортом. Нормативы физической подготовленности для будущих легкоатлетов, лыжников, баскетболистов и волейболистов, боксёров Тренировку начинаем с разминки Обычная разминка. Спортивная разминка. Упражнения для рук, туловища, ног Повышайте физическую подготовленность Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых возможностей. Упражнения для развития выносливости. Координационные упражнения подвижных и спортивных игр. Легкоатлетические координационные упражнения. Упражнения на гибкость Проектные работы</p>	<p>Используют разученные комплексы упражнений в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p> <p>Выбирают вид спорта.</p> <p>Пробуют выполнить нормативы общей физической подготовленности</p> <p>Составляют комплекс упражнений для общей разминки</p> <p>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p> <p>По итогам изучения каждого из разделов готовят проекты на одну из тем, предложенных в учебнике.</p> <p>В конце 8 и 9 классов готовят проектные работы на одну из тем, предложенных в учебнике</p>
<p>Итого:102 ч</p>	<p>Практических зачетов 6, тестов 4 (4 сентябрь, 1 январь, 4 – май)</p>	

Контрольные тесты и упражнения

(М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю.Торочкова под ред. М.Я. Виленского Физическая культура 8 -9 классы: учеб.дляобщеобразоват. организаций стр. 135,168, 171,192, 196)

п/п	Контрольное упражнение	Возраст	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	Бег 60 м, с	13-14	9,8	9,6	9,3	10,0	9,8	9,5
		14 -15	9.1	8,9	8,6	9,7	9,3	9,1
4.	Бег на 3000м (мальчики), 2000м (девочки)	13 -14	17,50	16,50	16,00	13,40	12,30	11,00
		14 -15	16,50	16,10	15,20	12,50	11,30	10,20
5.	Метание малого мяча на дальность с разбега, м	13 -14	28	37	42	17	21	27
		14 -15	32	40	45	18	23	28
6.	Метание малого мяча в горизонтальную цель, кол – во попаданий	13 -14	1	2	3	1	2	3
		14 -15	2	3	4	2	3	4
7.	Метание малого мяча в вертикальную цель, кол – во попаданий	13 -14	1	2	3	1	2	3
		14 -15	2	3	4	2	3	4

СОГЛАСОВАНО

Протокол № 1 заседания
методического объединения
учителей физической культуры,
ОБЖ
от 28.08 2019 года
Понятова С.А.
подпись руководителя МО Ф.И.О.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
В.С. Дюгаева
_подпись Ф.И.О.
28.08.2019 года

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575904

Владелец Аймалитдинова Юлия Геннадиевна

Действителен с 26.02.2021 по 26.02.2022