

Государственное казенное общеобразовательное учреждение
Новороссийский казачий кадетский корпус
Краснодарского края
(полное наименование образовательного учреждения)

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
ГКОУ НККК
от «30» августа 2021 года протокол №1
Председатель Постников Ю.П.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

Уровень образования (класс):

основное общее, 7-9 классы

(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса)

Количество часов: 306 ч

Учитель или группа учителей, разработчиков программы

Зубов Дмитрий Юрьевич, учитель физической культуры ГКОУ НККК,

ФИО (полностью), должность (краткое наименование организации)

Программа разработана в соответствии

ФГОС ООО, на основе ООП и программой воспитания ГКОУ НККК

(указать ФГОС)

с учетом примерной программы по физической культуре(https://fgosreestr.ru/)

(указать примерную ООП/ примерную программу учебного предмета)

с учетом УМК Физическая культура 5-7 классы М. Я Виленского изд. «Просвещение», 2017 год, В.И. Лях Физическая культура 8-9 классы, Просвещение 2014 год

1 .ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

В соответствии с Требованиями к результатам освоения основных образовательных программ основного общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

1.1 ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы основного общего образования должны отражать готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на её основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе:

1) Патриотическое направление:

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

2) Гражданское направление:

- готовность отстаивать символы России во время спортивных соревнований, традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

3) Духовно-нравственное направление:

- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

4) Физическое направление:

- готовность в оказании первой помощи при травмах и ушибах, соблюдении правил техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

- стремление к физическому совершенству, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

- готовность к организации и проведению занятий физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде.

Личностные результаты, обеспечивающие адаптацию обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды:

- освоение обучающимися опыта взаимодействия со сверстниками при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, форм общения и поведения;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

1.2 ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты изучения предметной области "Физическая культура" отражают:

Физическая культура:

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и

олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

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

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

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических

- упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
 - руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
 - руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
 - составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
 - самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
 - тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
 - выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
 - выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
 - выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
 - выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
 - выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
 - выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

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, прогулок и 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;

выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

1.3 МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные учебные познавательные действия:

— проводить сравнение соревновательных упражнений между Олимпийскими играми древности и современными Олимпийскими играми, выявлять их общность и различия;

— осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

— анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

— характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

— устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

— устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм ишибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные учебные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений и правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдение за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложнокоординированные упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействовать при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

— организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

7 КЛАСС

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

- проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;
- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;
- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;
- составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью индекса Кетле и ортостатической пробы (по образцу);
- выполнять лазание по канату в два приёма;
- составлять и самостоятельно разучивать комплекс степаэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами;
- выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений;
- выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способом наступания и прыжковым бегом, применять их в беге по пересечённой местности;
- выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

8 КЛАСС

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

- проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;
- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
- проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;
- выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока; наблюдать их выполнение другими учащимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения ;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы; тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

— тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

9 КЛАСС

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
- понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;
- объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;
- использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;
- измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, задержки дыхания; использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;
- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
- составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике выполнения ;
- составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись ;
- совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- совершенствовать технические действия в спортивных играх баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

Физическая подготовленность должна соответствовать уровню (не ниже среднего) показателей развития физических способностей с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся:

7класс

| № п/п | Физические способности | Контрольное упражнение (тест) | Возраст, лет | Уровень | | |
|-------|------------------------|--|--------------|---------|-----------|---------|
| | | | | Низкий | Средний | Высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, с | 13 | 5,9 | 5,6–5,2 | 4,8 |
| | | | 14 | 5,8 | 5,5–5,1 | 4,7 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3 x 10 м, с | 13 | 9,3 | 9,0–8,6 | 8,3 |
| | | | 14 | 9,0 | 8,7–8,3 | 8,0 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 13 | 150 | 170–190 | 205 |
| | | | 14 | 160 | 180–195 | 210 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 13 | 1000 | 1150–1250 | 1400 |
| | | | 14 | 1050 | 1200–1300 | 1450 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 13 | 2 | 5–7 | 9 |
| | | | 14 | 3 | 7–9 | 11 |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз | 13 | 1 | 5–6 | 8 |
| | | | 14 | 2 | 6–7 | 9 |

8класс

| № п/п | Физические способности | Контрольное упражнение (тест) | Возраст, лет | Уровень | | |
|-------|------------------------|--|--------------|---------|-----------|---------|
| | | | | Низкий | Средний | Высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, с | 14 | 5,8 | 5,5–5,1 | 4,7 |
| | | | 15 | 5,5 | 5,3–4,9 | 4,5 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3 x 10 м, с | 14 | 9,0 | 8,7–8,3 | 8,0 |
| | | | 15 | 8,6 | 8,4–8,0 | 7,7 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 14 | 160 | 180–195 | 210 |
| | | | 15 | 175 | 190–205 | 220 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 14 | 1050 | 1200–1300 | 1450 |
| | | | 15 | 1100 | 1250–1350 | 1500 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 14 | 3 | 7–9 | 11 |
| | | | 15 | 4 | 8–10 | 12 |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз | 14 | 2 | 6–7 | 9 |
| | | | 15 | 3 | 7–8 | 10 |

9класс

| № п/п | Физические способности | Контрольное упражнение (тест) | Возраст, лет | Уровень | | |
|-------|------------------------|--|--------------|---------|-----------|---------|
| | | | | Низкий | Средний | Высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, с | 15 | 5,5 | 5,3–4,9 | 4,5 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3 x 10 м, с | 15 | 8,6 | 8,4–8,0 | 7,7 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 15 | 175 | 190–205 | 220 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 15 | 1100 | 1250–1350 | 1500 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 15 | 4 | 8–10 | 12 |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз | 15 | 3 | 7–8 | 10 |

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

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

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

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.
Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине.

Подготовка к выполнению нормативов ГТО.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.

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, координации движений, силы, выносливости. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

4. Тематическое планирование

Таблица тематического распределения количества часов

| № п/п | Разделы программы | Рабочая программа | | |
|---------------|--|--|-------------|-------------|
| | | Классы | | |
| | | 7 | 8 | 9 |
| I | Знания о физической культуре | | | |
| 1 | История физической культуры | 1 | 1 | 1 |
| 2 | Физическая культура (основные понятия) | В процессе урока | | |
| 3 | Физическая культура человека | В процессе урока | | |
| II | Способы двигательной (физкультурной) деятельности | В процессе урока и самостоятельных занятий | | |
| III | Физическое совершенствование | | | |
| 1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | В режиме учебного дня и учебной недели | | |
| 2 | Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью | В режиме учебного дня и учебной недели | | |
| 2.1 | Легкая атлетика | 24 | 24 | 24 |
| 2.2 | Кроссовая подготовка | 20 | 15 | 15 |
| 2.3 | Гимнастика с основами акробатики | 18 | 15 | 15 |
| 2.4 | Элементы единоборств | 0 | 9 | 9 |
| 2.5 | Спортивные игры: | 39 | 38 | 38 |
| 2.5.1 | Баскетбол | 16 | 15 | 15 |
| 2.5.2 | Волейбол | 11 | 12 | 12 |
| 2.5.3 | Футбол | 12 | 11 | 11 |
| Всего: | | 102ч | 102ч | 102ч |
| Итого: | | 306 ч | | |

7 класс 3 ч в неделю, всего 102 ч.

| Раздел | Кол-во часов | Темы | Кол-во часов | Основные виды деятельности обучающихся (на уровне УУД) | Основные направления воспитательной деятельности |
|---|---------------------|---|---------------------|--|---|
| История физической культуры | 1 | Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. | 1 | Сравнивают физические упражнения, входящие в различные виды спорта. Рассказывают о видах спорта, входящих в Олимпийские игры. | 1, 2 |
| Лёгкая атлетика. Подготовка к нормам ГТО | 24 | Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Беговые упражнения. | 1 | Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых, метательных и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Закрепляют навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. | 3, 4 |
| | | Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт от 30 до 40 м. | 1 | | |
| | | Бег с ускорением от 40 до 60 м. | 1 | | |
| | | Скоростной бег до 60 м. | 1 | | |
| | | Бег на результат 60 м. | 1 | | |
| | | Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе до 20 мин | 1 | | |
| | | Прыжки и многоскоки. | 1 | | |
| | | Овладение техникой прыжка в длину. | 1 | | |
| | | Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. | 1 | | |
| | | Овладение техникой прыжка в высоту. | 1 | | |
| | | Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. | 1 | | |
| Эстафеты с прыжковыми упражнениями. | 1 | | | | |

| | |
|--|---|
| Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены с места. | 1 |
| Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены с шага, с двух шагов, с трёх шагов. | 1 |
| Метание теннисного мяча на заданное расстояние. | 1 |
| Метание теннисного мяча в коридор на 5-6 м. | 1 |
| Метание теннисного мяча в горизонтальную цель (1x1) с расстояния 10-12 м. | 1 |
| Метание теннисного мяча в вертикальную цель (1x1) с расстояния 10-12 м. | 1 |
| Метание мяча (150 г.) с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. | 1 |
| Эстафеты с метательными упражнениями. | 1 |
| Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места вперёд-вверх. | 1 |

| | | | | | |
|--|-----------|---|---|--|------|
| | | Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд и вверх. | 1 | | |
| | | Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками снизу вверх на заданную и максимальную высоту. | 1 | | |
| | | Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх. | 1 | | |
| Кроссовая подготовка. Подготовка к нормам ГТО | 20 | Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки. | 1 | Усваивают основные понятия и термины в беге и объясняют их назначение. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. | 3, 4 |
| | | Старты из различных исходных положений. | 1 | | |
| | | Овладение техникой длительного бега. | 1 | | |
| | | Бег в равномерном темпе до 20 мин | 1 | | |

| | | | | | |
|--|-----------|---|---|--|------|
| | | Эстафеты с беговыми упражнениями. | 1 | | |
| | | Бег с ускорением. | 1 | | |
| | | Бег с максимальной скоростью. | 1 | | |
| | | Челночный бег. | 1 | | |
| | | Встречная эстафета. | 1 | | |
| | | Минутный бег. | 1 | | |
| | | Бег на 1500 м. | 1 | | |
| | | Бег в равномерном темпе до 20 мин | 1 | | |
| | | Кросс до 15 мин. | 1 | | |
| | | Челночный бег. | 1 | | |
| | | Бег на 1500 м. | 1 | | |
| Гимнастика с элементами акробатики. Подготовка к нормам ГТО | 18 | Техника безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Организующие команды и приёмы. | 1 | Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении. Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Описывают технику опорных прыжков и осваивают её. Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках, анализируют их технику | 3, 4 |
| | | Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». | 1 | | |
| | | Выполнение команд «Полшага!», «Полный шаг!» | 1 | | |
| | | Простые связки. | 1 | | |
| | | Общеразвивающие упражнения в парах. | 1 | | |
| | | Освоение общеразвивающих упражнений с предметами: с гантелями. | 1 | | |
| | | Освоение и совершенствование висов и упоров. | 1 | | |

| | | | | | |
|-----------------------------------|-----------|---|---|--|------|
| | | Подъём переворотом в упор толчком двумя . | 1 | выполнения. Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки. | |
| | | Передвижение в висячем положении; махом назад соскок. | 1 | | |
| | | Освоение опорных прыжков. Прыжок согнув ноги через козла в ширину. | 1 | | |
| | | Освоение акробатических упражнений. Кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. | 1 | | |
| | | Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке. | 1 | | |
| | | Подтягивания, упражнения в висах и упорах. | 1 | | |
| | | Прыжки со скакалкой. | 1 | | |
| | | Освоение и совершенствование висов и упоров. | 1 | | |
| | | Освоение опорных прыжков. Прыжок согнув ноги через козла в ширину. | 1 | | |
| | | Освоение акробатических упражнений. Кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. | 1 | | |
| | | Подтягивания, упражнения в висах и упорах. | 1 | | |
| Спортивные игры: баскетбол | 16 | Техника безопасности на уроках спортивных игр: баскетбол. Основные правила и приёмы игры в баскетбол. | 1 | Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками спортивные игры, осуществляют судейство. Описывают | 3, 4 |

| | | |
|--|---|---|
| Стойки игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. | 1 | технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Используют действия данных спортивных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий спортивными играми. |
| Повороты без мяча и с мячом. | 1 | |
| Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). | 1 | |
| Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. | 1 | |
| Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении с пассивным сопротивлением защитника. | 1 | |
| Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой. | 1 | |
| Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке в движении с изменением направления движения и скорости. | 1 | |
| Ведение с пассивным сопротивлением защитника. | 1 | |
| Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным противодействием. | 1 | |
| Перехват мяча. | 1 | |

| | | | | | |
|----------------------------------|-----------|--|---|---|------|
| | | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. | 1 | | |
| | | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | 1 | | |
| | | Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. | 1 | | |
| | | Нападение быстрым прорывом (2:1). | 1 | | |
| | | Игра по правилам в баскетбол. | 1 | | |
| Спортивные игры: волейбол | 11 | Техника безопасности на уроках спортивных игр: волейбол. Основные правила и приёмы игры в волейбол. | 1 | Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками спортивные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Используют действия данных спортивных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий спортивными играми. | 3, 4 |
| | | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). | 1 | | |
| | | Передача мяча над собой. | 1 | | |
| | | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м через сетку. | 1 | | |
| | | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. | 1 | | |
| | | Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. | 1 | | |
| | | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | 1 | | |

| | | | | | |
|--------------------------------|-----------|--|---|---|------|
| | | Позиционное нападение с изменением позиций игроков. | 1 | | |
| | | Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. | 1 | | |
| | | Игра по правилам в волейбол. | 1 | | |
| Спортивные игры: футбол | 12 | Техника безопасности на уроках спортивных игр: футбол. Основные правила и приёмы игры в футбол. | 1 | Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками спортивные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Используют действия данных спортивных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий спортивными играми. | 3, 4 |
| | | Стойки игрока. Перемещение в стойке с приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. | 1 | | |
| | | Ускорения, старты из различных положений. | 1 | | |
| | | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). | 1 | | |
| | | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой. | 1 | | |
| | | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника. | 1 | | |
| | | Удары по воротам указанными способами на точность попадания мячом в цель. | 1 | | |

| | | | |
|--|---|---|--|
| | Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар, приём мяча, остановка, удар по воротам. | 1 | |
| | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | 1 | |
| | Позиционное нападение с изменением позиций игроков. | 1 | |
| | Нападения в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой на ворота. | 1 | |
| | Игра по правилам в мини-футбол. | 1 | |

8 класс 3 ч в неделю, всего 102 ч

| Раздел | Кол-во часов | Темы | Кол-во часов | Основные виды деятельности обучающихся (на уровне УУД) | Основные направления воспитательной деятельности |
|---|---------------------|--|---------------------|---|---|
| История физической культуры | 1 | Физическая культура в современном обществе. | 1 | Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. | 1, 2 |
| Лёгкая атлетика. Подготовка к нормам ГТО | 24 | Здоровье и здоровый образ жизни. Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Беговые упражнения. | 1 | Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное | 3, 4 |
| | | Совершенствование техники спринтерского бега. | 1 | | |

| | | |
|---|---|---|
| Низкий старт до 30 м. | 1 | <p>выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых, метательных и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Закрепляют навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> |
| Низкий старт до 70 м. | 1 | |
| Бег до 60 м. | 1 | |
| Овладение техникой прыжка в длину. | 1 | |
| Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. | 1 | |
| Овладение техникой прыжка в высоту. | 1 | |
| Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. | 1 | |
| Техника метания малого мяча в цель и на дальность. | 1 | |
| Метание теннисного мяча в горизонтальную цель (1x1). | 1 | |
| Метание теннисного мяча в вертикальную цель (1x1). | 1 | |
| Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п. с места, с шага вперёд-вверх. | 1 | |
| Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | |
| Простейшие программы на основе освоенных легкоатлетических упражнений. | 1 | |
| Бег на 1500 м. | 1 | |
| Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. | 1 | |

| | | | | | |
|--|-----------|---|---|--|------|
| | | Техника метания малого мяча в цель и на дальность. | 1 | | |
| | | Метание теннисного мяча в горизонтальную цель (1x1). | 1 | | |
| | | Метание теннисного мяча в вертикальную цель (1x1). | 1 | | |
| | | Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п. с места, с шага вперёд-вверх. | 1 | | |
| | | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | | |
| | | Простейшие программы на основе освоенных легкоатлетических упражнений. | 1 | | |
| | | Бег на 1500 м. | 1 | | |
| Кроссовая подготовка. Подготовка к нормам ГТО | 15 | Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки. | 1 | Усваивают основные понятия и термины в беге и объясняют их назначение. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. | 3, 4 |
| | | Старты из различных исходных положений. | 1 | | |
| | | Овладение техникой длительного бега. | 1 | | |
| | | Бег в равномерном темпе до 20 мин | 1 | | |
| | | Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Круговая тренировка. | 1 | | |
| | | Кросс до 15 мин. | 1 | | |

| | | | | | |
|--|-----------|---|---|--|------|
| | | Бег с препятствиями. | 1 | | |
| | | Бег на местности. | 1 | | |
| | | Эстафеты с беговыми упражнениями. | 1 | | |
| | | Бег с ускорением. | 1 | | |
| | | Бег с максимальной скоростью. | 1 | | |
| | | Встречная эстафета. | 1 | | |
| | | Бег на 1500 м. | 1 | | |
| | | Бег в равномерном темпе до 20 мин | 1 | | |
| Гимнастика с элементами акробатики. Подготовка к нормам ГТО | 15 | Техника безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Организующие команды и приёмы. | 1 | Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении. Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Описывают технику опорных прыжков и осваивают её. Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в | 3, 4 |
| | | Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. | 1 | | |
| | | Совершенствование двигательных способностей. | 1 | | |
| | | Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. | 1 | | |
| | | Освоение и совершенствование висов и упоров. | 1 | | |
| | | Из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев | 1 | | |
| | | Подъём махом назад в сед ноги врозь. | 1 | | |

| | | | | | |
|--|----------|--|---|---|------|
| | | Подъём завесомвне | 1 | опорных прыжках, анализируют их технику выполнения. Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки. | |
| | | Освоение опорных прыжков. | 1 | | |
| | | Прыжок согнув ноги через козла в ширину. | 1 | | |
| | | Освоение акробатических упражнений. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь. | 1 | | |
| | | Кувырок вперёд и назад. | 1 | | |
| | | Стойка на голове и руках. | 1 | | |
| | | Подтягивания, упражнения в висах и упорах. | 1 | | |
| | | Освоение и совершенствование висов и упоров. | 1 | | |
| Элементы единоборств | 9 | Техника безопасности на уроках изучения элементов единоборств. Виды единоборств. | 1 | Руководствуются правилами единоборств, соблюдают правила безопасности. Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику элементов единоборств, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют действия данных игр для развития силовых, координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий спортивными играми. | 3, 4 |
| | | Стойки и передвижения в стойке. | 1 | | |
| | | Захваты рук и туловища. | 1 | | |
| | | Освобождение от захватов. | 1 | | |
| | | Приёмы борьбы за выгодное положение. | 1 | | |
| | | Подвижные игры «Выталкивание из круга». | 1 | | |
| | | Подвижные игры «Бой петухов». | 1 | | |
| Силовые упражнения и единоборства в парах. | 1 | | | | |

| | | | | | |
|---------------------------------------|-----------|---|---|---|------|
| | | Упражнения в парах, овладение приёмами страховки. | 1 | | |
| Спортивные игры: баскетбол | 15 | Техника безопасности на уроках спортивных игр: баскетбол. Основные правила и приёмы игры в баскетбол. | 1 | Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками спортивные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Используют действия данных спортивных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий спортивными играми. | 3, 4 |
| | | Закрепление техники передвижений и остановок. | 1 | | |
| | | Закрепление техники поворотов и стоек. | 1 | | |
| | | Закрепление техники ловли и передачи мяча. | 1 | | |
| | | Закрепление техники ведения мяча. | 1 | | |
| | | Броски одной и двумя руками в прыжке. | 1 | | |
| | | Закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата. | 1 | | |
| | | Закрепление техники владения мячом. | 1 | | |
| | | Закрепление техники перемещений и владения мячом. | 1 | | |
| | | Закрепление тактики игры. | 1 | | |
| | | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3 на одну корзину. | 1 | | |
| | | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4:4, 5:5 на одну корзину. | 1 | | |

| | | | | | |
|---|-----------|---|---|---|------|
| | | Нападение быстрым прорывом (3:2). | 1 | | |
| | | Взаимодействие двух игроков в нападении и защите. | 1 | | |
| | | Игра по упрощённым правилам в баскетбол. | 1 | | |
| Спортивные игры: волейбол | 12 | Техника безопасности на уроках спортивных игр: волейбол. Основные правила и приёмы игры в волейбол. | 1 | Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками спортивные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Используют действия данных спортивных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий спортивными играми. | 3, 4 |
| | | Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. | 1 | | |
| | | Передача мяча над собой. | 1 | | |
| | | Передача мяча во встречных колоннах. | 1 | | |
| | | Отбивание мяча кулаком через сетку. | 1 | | |
| | | Совершенствование техники движений. | 1 | | |
| | | Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи. | 1 | | |
| | | Совершенствование техники прямого нападающего удара. | 1 | | |
| | | Совершенствование тактики игры. | 1 | | |
| | | Тактика нападений и защиты. | 1 | | |
| Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель). | 1 | | | | |

| | | | | | |
|--------------------------------|-----------|---|---|---|------|
| | | Игра по упрощённым правилам в волейбол. | 1 | | |
| Спортивные игры: футбол | 11 | Техника безопасности на уроках спортивных игр: футбол. Основные правила и приёмы игры в футбол. | 1 | Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками спортивные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Используют действия данных спортивных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий спортивными играми. | 3, 4 |
| | | Совершенствование техники передвижений и остановок. | 1 | | |
| | | Совершенствование техники поворотов и стоек. | 1 | | |
| | | Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком. | 1 | | |
| | | Удар по летящему мячу лбом. | 1 | | |
| | | Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шага. | 1 | | |
| | | Совершенствование техники ведения мяча. | 1 | | |
| | | Совершенствование техники ударов по воротам. | 1 | | |
| | | Совершенствование техники перемещений. | 1 | | |
| | | Совершенствование техники владения мячом. | 1 | | |
| | | Игра по упрощённым правилам в футбол. | 1 | | |

9 класс 3 ч в неделю, всего 102 ч

| Раздел | Кол-во часов | Темы | Кол-во часов | Основные виды деятельности обучающихся (на уровне УУД) | Основные направления воспитательной деятельности |
|--|---------------------|--|---------------------|--|---|
| История физической культуры | 1 | Физическая культура в современном обществе. | 1 | Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. | 1, 2 |
| Лёгкая атлетика. Подготовка к нормам ГТО | 24 | Здоровье и здоровый образ жизни. Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Беговые упражнения. | 1 | Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых, метательных и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Закрепляют навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. | 3, 4 |
| | | Совершенствование техники спринтерского бега. | 1 | | |
| | | Низкий старт до 30 м. | 1 | | |
| | | Низкий старт до 70 м. | 1 | | |
| | | Бег до 60 м. | 1 | | |
| | | Овладение техникой прыжка в длину. | 1 | | |
| | | Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. | 1 | | |
| | | Овладение техникой прыжка в высоту. | 1 | | |
| | | Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. | 1 | | |
| | | Техника метания малого мяча в цель и на дальность. | 1 | | |
| Метание теннисного мяча в горизонтальную цель (1x1). | 1 | | | | |

| | | | | | |
|---|-----------|---|---|---|------|
| | | Метание теннисного мяча в вертикальную цель (1x1). | 1 | | |
| | | Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п. с места, с шага вперёд-вверх. | 1 | | |
| | | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | | |
| | | Простейшие программы на основе освоенных легкоатлетических упражнений. | 1 | | |
| | | Бег на 1500 м. | 1 | | |
| | | Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. | 1 | | |
| | | Техника метания малого мяча в цель и на дальность. | 1 | | |
| | | Метание теннисного мяча в горизонтальную цель (1x1). | 1 | | |
| | | Метание теннисного мяча в вертикальную цель (1x1). | 1 | | |
| | | Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п. с места, с шага вперёд-вверх. | 1 | | |
| | | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | | |
| | | Простейшие программы на основе освоенных легкоатлетических упражнений. | 1 | | |
| | | Бег на 1500 м. | 1 | | |
| Кроссовая подготовка. Подготовка к | 15 | Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Техника | 1 | Усваивают основные понятия и термины в беге и объясняют их назначение. Описывают технику выполнения беговых | 3, 4 |

| | | | | | |
|---|--|---|---|--|------|
| нормам ГТО | | безопасности на уроках кроссовой подготовки. | | упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. | |
| | | Старты из различных исходных положений. | 1 | | |
| | | Овладение техникой длительного бега. | 1 | | |
| | | Бег в равномерном темпе до 20 мин | 1 | | |
| | | Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Круговая тренировка. | 1 | | |
| | | Кросс до 15 мин. | 1 | | |
| | | Бег с препятствиями. | 1 | | |
| | | Бег на местности. | 1 | | |
| | | Эстафеты с беговыми упражнениями. | 1 | | |
| | | Бег с ускорением. | 1 | | |
| | | Бег с максимальной скоростью. | 1 | | |
| | | Встречная эстафета. | 1 | | |
| | | Бег на 1500 м. | 1 | | |
| | Бег в равномерном темпе мальчики до 20 мин | 1 | | | |
| Гимнастика с элементами акробатики. Подготовка к | 15 | Техника безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Организующие команды и приёмы. | 1 | Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая | 3, 4 |

| | | | | | |
|-----------------------------|--|--|---|--|------|
| нормам ГТО | | Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. | 1 | появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении. Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Описывают технику опорных прыжков и осваивают её. Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках, анализируют их технику выполнения. Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки. | |
| | | Совершенствование двигательных способностей. | 1 | | |
| | | Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. | 1 | | |
| | | Освоение и совершенствование висов и упоров. | 1 | | |
| | | Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев | 1 | | |
| | | Подъём махом назад в сед ноги врозь. | 1 | | |
| | | Подъём завесом вне | 1 | | |
| | | Освоение опорных прыжков. | 1 | | |
| | | Прыжок согнув ноги через козла в ширину. | 1 | | |
| | | Освоение акробатических упражнений. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь. | 1 | | |
| | | Кувырок вперёд и назад. | 1 | | |
| | | Стойка на голове и руках. | 1 | | |
| | | Подтягивания, упражнения в висах и упорах. | 1 | | |
| | Освоение и совершенствование висов и упоров. | 1 | | | |
| Элементы единоборств | 9 | Техника безопасности на уроках изучения элементов единоборств. Виды единоборств. | 1 | Руководствуются правилами единоборств, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со | 3, 4 |

| | | | | | |
|---------------------------------------|-----------|---|---|---|------|
| | | Стойки и передвижения в стойке. | 1 | сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику элементов единоборств, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют действия данных игр для развития силовых, координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий спортивными играми. | |
| | | Захваты рук и туловища. | 1 | | |
| | | Освобождение от захватов. | 1 | | |
| | | Приёмы борьбы за выгодное положение. | 1 | | |
| | | Подвижные игры «Выталкивание из круга». | 1 | | |
| | | Подвижные игры «Бой петухов». | 1 | | |
| | | Силовые упражнения и единоборства в парах. | 1 | | |
| | | Упражнения в парах, овладение приёмами страховки. | 1 | | |
| Спортивные игры: баскетбол | 15 | Техника безопасности на уроках спортивных игр: баскетбол. Основные правила и приёмы игры в баскетбол. | 1 | Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками спортивные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Используют действия данных спортивных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий спортивными играми. | 3, 4 |
| | | Закрепление техники передвижений и остановок. | 1 | | |
| | | Закрепление техники поворотов и стоек. | 1 | | |
| | | Закрепление техники ловли и передачи мяча. | 1 | | |
| | | Закрепление техники ведения мяча. | 1 | | |
| | | Броски одной и двумя руками в прыжке. | 1 | | |
| | | Закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата. | 1 | | |

| | | | | | |
|----------------------------------|-----------|---|---|---|------|
| | | Закрепление техники владения мячом. | 1 | | |
| | | Закрепление техники перемещений и владения мячом. | 1 | | |
| | | Закрепление тактики игры. | 1 | | |
| | | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3 на одну корзину. | 1 | | |
| | | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4:4, 5:5 на одну корзину. | 1 | | |
| | | Нападение быстрым прорывом (3:2). | 1 | | |
| | | Взаимодействие двух игроков в нападении и защите. | 1 | | |
| | | Игра по упрощённым правилам в баскетбол. | 1 | | |
| Спортивные игры: волейбол | 12 | Техника безопасности на уроках спортивных игр: волейбол. Основные правила и приёмы игры в волейбол. | 1 | Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками спортивные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Используют действия данных спортивных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий спортивными играми. | 3, 4 |
| | | Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. | 1 | | |
| | | Передача мяча над собой. | 1 | | |
| | | Передача мяча во встречных колоннах. | 1 | | |
| | | Отбивание мяча кулаком через сетку. | 1 | | |

| | | | | | |
|--------------------------------|-----------|---|---|---|------|
| | | Совершенствование техники движений. | 1 | | |
| | | Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи. | 1 | | |
| | | Совершенствование техники прямого нападающего удара. | 1 | | |
| | | Совершенствование тактики игры. | 1 | | |
| | | Тактика нападений и защиты. | 1 | | |
| | | Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель). | 1 | | |
| | | Игра по упрощённым правилам в волейбол. | 1 | | |
| Спортивные игры: футбол | 11 | Техника безопасности на уроках спортивных игр: футбол. Основные правила и приёмы игры в футбол. | 1 | Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками спортивные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Используют действия данных спортивных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий спортивными играми. | 3, 4 |
| | | Совершенствование техники передвижений и остановок. | 1 | | |
| | | Совершенствование техники поворотов и стоек. | 1 | | |
| | | Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком. | 1 | | |
| | | Удар по летящему мячу лбом. | 1 | | |
| | | Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шага. | 1 | | |
| | | Совершенствование техники ведения мяча. | 1 | | |

| | | | |
|--|--|---|--|
| | Совершенствование техники ударов по воротам. | 1 | |
| | Совершенствование техники перемещений. | 1 | |
| | Совершенствование техники владения мячом. | 1 | |
| | Игра по упрощённым правилам в футбол. | 1 | |

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического объединения ГКОУ НККК

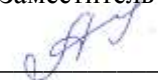
от 30 августа 2021 года №1

_____ Меркотан Э.И.

подпись руководителя МО Ф.И.О.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР

 _____ Астрецова С.И.

подпись Ф.И.О.

30 августа 2021 года