

Муниципальное образование Крымский район
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №11 станицы Нижнебаканской
муниципального образования Крымский район

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета
МБОУ СОШ №11 МО Крымский район
от 30 августа 2022 года протокол №1
Председатель _____ А.С.Османова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

Уровень образования(класс) основное общее образование, 6-9 класс

Количество часов 306

Учитель Шипилова Наталья Анатольевна,

Алиев Сервер Аблямитович

Программа разработана в соответствии с федеральным государственным стандартом основного общего образования,

с учётом примерной основной общеобразовательной программы основного общего образования , примерной рабочей программы основного общего образования

с учётом учебно-методического комплекта по физической культуре автора В.И. Ляха Москва «Просвещение», 2014год

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 5-9 классов разработана в соответствии с требованиями государственного образовательного стандарта утвержденного Федеральным законом «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 года №329-ФЗ. и на основе рабочей программы физической культуры учащихся 6-9 классов В.И. Лях (М.: Просвещение, 2014) и примерной программы «Физическая культура» С.Е.Табаков, Е.В.Ломакина в объеме 306 часов на пять лет обучения(по 2 часа в неделю в 6-8 классах и по 3 часа в неделю в 9 классах).

Рабочая программа обеспечена учебниками: Физическая культура. 8- 9 классы / под ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2016.; Физическая культура. 6- 7 классы / под ред. А. П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2014.;

Причина составления программы 2 вида связана с региональными особенностями /зимой нет снега/ тема «Лыжная подготовка» заменена темой «Кроссовая подготовка».

1. Планируемые результаты освоения учебного курса.

Личностные результаты

Личностные результаты освоения рабочей программы с направленным развитием двигательных способностей достигаются во взаимодействии учебной и воспитательной работы. Они отражают готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций:

1. Патриотического воспитания: осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе; знание Гимна России, Кубани и традиций его исполнения, уважение символов республик Российской Федерации и других стран мира; ценностное отношение к достижениям своей Родины - России и сохранение спортивных традиций своего края; знание достижений отечественных 16 спортсменов, их вклада в мировой спортивную культуру; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр; сознания чувства ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

2. Гражданского воспитания: готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей; активное участие в жизни семьи, организации, местного сообщества, родного края, страны; неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; понимание роли различных социальных институтов в жизни человека; знание и понимание роли государства в

противодействию основным вызовам современности: терроризму, экстремизму, незаконному распространению наркотических средств, неприятие любых форм экстремизма, дискриминации, формирование веротерпимости, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, развитие способности к конструктивному диалогу с другими людьми; готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении; готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней); активное участие в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях образовательной организации, района, родного края, страны как в качестве участника, так и в качестве судьи, волонтера.

3. Духовно-нравственного воспитания: ориентация на моральные ценности и основные нормы, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России; придерживаться социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах; осознание ценности духовнонравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры; пропагандировать и поощрять этические нормы организации честной, справедливой игры в спорте, что исключает акты насилия, обмана, использования запрещенных стимуляторов (допингов), а также любых форм эксплуатации в попытке добиться победы; повышение духовно-нравственного поведения, связанного с проявлением в спорте таких общечеловеческих моральных ценностей, как честность, справедливость, благородство.

4. Эстетического воспитания: формирование эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела; понимание ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование гармоничной личности, развитие способности воспринимать, ценить и создавать прекрасное в повседневной жизни; осознание важности физической культуры и спорта как средства коммуникации и самовыражения.

5. Ценности научного познания: ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой; овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира; овладение основными навыками исследовательской деятельности в области физической культуры и спорта; использование доступного объема специальной терминологии.

6. Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков

безопасного поведения в интернет-среде; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение принимать себя и других, не осуждая; умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием; сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

7.Трудового воспитания: установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, Организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность; интерес к практическому изучению профессий и труда спортивной индустрии; осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого; готовность адаптироваться в профессиональной среде; уважение к труду и результатам трудовой деятельности; осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

8. Экологического воспитания: экологически целесообразного отношения к природе как источнику жизни на Земле, основе её существования, понимания ценности здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к собственному физическому и психическому здоровью, осознания ценности соблюдения правил безопасного поведения при использовании спортивного инвентаря и оборудования в спортивных залах и на открытых спортивных площадках; способности применять знания, получаемые при изучении предмета «Физическая культура», для решения задач, связанных с окружающей природной средой, повышения уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения посредством участия в экологических проектах сферы физической культуры и спорта.

Планируемые метапредметные результаты

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять

взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные универсальные учебные действия

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

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

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;

оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия.

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

создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия.

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

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

Планируемые предметные результаты

Знания о физической культуре

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;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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.

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 действия, 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 и 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 гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия самбо;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол, волейбол, 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 лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технические и тактические действия самбо в учебной схватке.

2. Содержание учебного предмета

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Здоровый образ жизни человека. Основы формирования культуры тела, культуры движений, культуры здоровья. Роль и значение занятий физической культурой в формировании личности. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления). История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Зарождение борьбы Самбо в России. Самбо во время Великой Отечественной Войны. Самбо и ее лучшие представители. Развитие Самбо в России. Успехи российских самбистов на международной арене. Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки. Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и

соревновательной деятельности. Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта).

Способы физкультурной деятельности.

Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из видов спорта). Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере одного из видов спорта).

Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи). Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультурных пауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации. Составление и проведение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовки к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики. Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.). Оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения). Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелезания, передвижения в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах

по ограниченной и наклонной опоре. Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

1-2. Раздел лёгкая атлетика и кроссовая подготовка.

Совершенствование навыков ходьбы. Техника бега. Ускорение с переходом в бег по инерции. Специальные беговые упражнения и задания с различными акцентами. Совершенствование навыков бега. Кросс по слабопересечённой местности. Бег с препятствиями. Эстафеты. Круговая тренировка. Прыжки на одной ноге; на двух ногах; с ноги на ногу; на месте; с поворотами; с продвижением вперёд и назад; со скакалкой; многоскоки. Прыжки в высоту; в длину; с места; с разбега. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах. Метание малого мяча различными способами. Броски набивного мяча различными способами.

3. Раздел спортивные игры.

«Гандбол».

Стойки игрока. Передвижения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Ловля и передача мяча на месте и в движении (в парах, в тройках, в квадрате, круге). Ловля катящегося мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте; в движении по прямой, с изменением направления и скорости ведения ведущей и неведущей рукой. Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой. Семиметровый штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Блокирование броска. Перехват мяча. Игра вратаря. Тактика свободного нападения, позиционное нападение, нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди», в защите через «заслон»; взаимодействие вратаря с защитником; взаимодействие трёх игроков.

Подвижные игры – «сбей мяч», «охотники и зайцы», «перехвати мяч», «один против одного», «катящийся мяч». Эстафеты с элементами гандбола. Двусторонняя игра.

«Баскетбол».

Освоение основных стоек в сочетании с передвижениями. Освоение различных способов передвижения с техническими приемами. Ловля и передачи мяча различными способами, в том числе в движении. Ведение мяча левой и правой рукой с изменением скорости. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Ведение и передача из рук в руки. Ведение мяча с использованием зрительных ограничений. Броски мяча одной (двумя) руками сверху. Броски мяча одной рукой сверху в прыжке; с места; в движении. Броски перечисленными способами со средних дистанций; по направлению прямо перед щитом; с сопротивлением защитника. Разнообразные исходные положения перед броском. Броски левой и правой рукой. Штрафные броски. Обманные движения. Противодействия защитника броску мяча в корзину. Тактика свободного нападения; позиционное нападение; нападение быстрым прорывом

Подвижные игры - «мяч ловцу», «10 передач», «муравейник», «обгони мяч», «часики». Игры – задания. Двусторонняя игра.

«Волейбол».

Освоение стойки игрока. Перемещения, остановки и повороты. Передача мяча сверху на месте и после перемещения. Передачи мяча над собой, во встречных колоннах, через сетку, передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача. Приём подачи, приём мяча отражённого сеткой. Прямой нападающий удар. Игра в нападении в зоне 3, игра в защите.

Подвижные игры - «перестрелка», «снайперы», «мяч среднему», «круговая лапта». Игры – задания. Двусторонняя игра.

4.Раздел «Гимнастика» и «Самбо»

«Гимнастика»

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Освоение акробатических упражнений и комбинаций (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Освоение гимнастических упражнений и комбинаций на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, аэробные движения.

«Самбо».

Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком; вперёд на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси; из стойки на руках; на руки прыжком, тоже прыжком назад; на спину прыжком.

Специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов, подхватов, через голову, через спину, через бедро.

Техническая подготовка. Ознакомление и разучивание бросков Самбо: выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри; задней подножки; задней подножки с захватом ноги; передней подножки; боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки; зацепа голенью изнутри; подхвата под две ноги; через спину; через бедро.

Повторение ранее изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Ознакомление и разучивание приёмов Самбо в положении лёжа: рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узла плеча ногой от удержания сбоку; рычага руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя); рычага локтя захватом руки между ног; ущемления ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников.

Тактическая подготовка. Игры-задания. Учебные схватки по заданию.

Годовой план-график прохождения программного материала для учащихся 6-8 классов при двух разовых занятиях в неделю

№ /п	Вид программного материала	Кол-во в год	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
		недель	Количество недель в четверть			
	Учебные недели	34	9	7	10	8
		Часов (уроков)	Количество часов (уроков) в четверть			
	Количество часов	68	18	14	20	16
1	Базовая часть	54				
.1	Основы знаний	8	2	2	2	2
.2	Спортивные игры	12	-	12	6	
.3	Гимнастика с элементами акробатики	12	-	-	12	-

1.4	Легкая атлетика	14	12	-	-	10
1.5	бросовая подготовка	8	4	-	-	4
2	Вариативная часть	14				
2.1	Спортивные и подвижные игры	6				
2.2	Лёгкая атлетика	8				
	Всего часов	68	18	14	20	16

**Годовой план-график прохождения программного материала
для учащихся 9 классов при трех разовых занятиях в неделю**

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во в год	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
		недель	Количество недель в четверть			
	Учебные недели	34	9	7	10	8
		Часов (уроков)	Количество часов (уроков) в четверть			
	Количество часов	102	27	21	30	24
1	Базовая часть	84				
1.1	Основы знаний	8	2	2	2	2
1.2	Спортивные игры	16	2	19	-	4
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	10	-	-	10	-
	Самбо	18	-	-	18	-
1.4	Легкая атлетика	18	15	-	-	12
1.5	бросовая подготовка	14	8	-	-	6
2	Вариативная часть	18				
2.1	Спортивные и подвижные игры	9				
2.2	Лёгкая атлетика	9				
	Всего часов	102	27	21	30	24

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

Класс 6					
Раздел	Количество часов	Темы	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне УУД)	Основные направления воспитательной деятельности
1 четверть					
Основы знаний	2	Правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики и кроссовой подготовки. Физическая культура человека.	1	Регулятивные: <i>коррекция</i> - адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий целеполагание-формулировать и удерживать учебную задачу; планирование выбирать действия в соответствии с поставленной задачей	1,2,3
		Возрождение Олимпийских игр. Зарождение олимпийского движения в России.	1		
Лёгкая атлетика	12	Освоение строевых упражнений. Ходьба и бег .Многоскоки.	1	Познавательные: Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.	4,5,6,8
		Высокий старт. Бег 30м. Подвижные игры.	1		
		Высокий старт. Бег 30м. Многоскоки. Прыжки со скакалкой.	1		
		Бег 30 м - <u>учёт</u> . Ходьба и бег. Подвижные игры.	1		
		Подготовка к ВФСК ГТО метание мяча на дальность. Прыжок в длину с места. Бег 1200м.	1		
		Подготовка к ВФСК ГТО прыжок в длину с места. Метание на дальность. Бег 1200м.	1		
		Прыжок в длину с места - <u>учёт</u> . Челночный бег 3х10м.	1		
		Челночный бег 3 х10м. Метание мяча на дальность. Подвижные игры.	1		
		Челночный бег 3х10м- <u>учёт</u> . Подвижные игры.	1		

		Подготовка к ВФСК ГТО бег 60м. Бросок набивного мяча. Метание мяча в цель.	1	Личностные: Нравственно-эстетическая ориентация-умение избегать конфликтов, находить выходы из спорных ситуаций.	6,7,8
		Метание мяча в цель. Бег 60м. Многоскоки.	1		
		Бег 60м- <u>учёт</u> . Бросок набивного мяча. Подвижные игры.	1		
Кроссовая подготовка	4	Кросс до 1,5 км. Эстафеты. Преодоление препятствий.	1		
		Кросс до 1,5 км. Развитие выносливости. Подвижные игры.	1		
		Подготовка к ВФСК ГТО кросс 1,5 км. Подвижные игры.	1		
		Бег 1500 м- <u>учёт</u> .	1		

2 четверть

Основы знаний	2	Правила техники безопасности на уроках спортивных игр. Первые олимпийские чемпионы.	1	Личностные: <i>Самоопределение</i> - самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни	1,7,3
		Влияние физической подготовки на укрепление здоровья. Оценка физической подготовленности.	1		
Спортивные игры	12	Гандбол. Правила игры в гандбол. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. Ловля и передача мяча.	1	Регулятивные: <i>коррекция</i> – вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - задавать вопросы; Познавательные: <i>общеучебные</i> - самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного	4,5,6,8
		Ловля и передача мяча. Ведение мяча . Вырывание и выбивание мяча. Блокирование броска.	1		
		Ведение мяча . Броски и перехват мяча. Нападение быстрым прорывом.	1		
		Броски ведение, вырывание и выбивание мяча. Позиционное нападение.	1		
		Ведение, ловля и передача, броски мяча. Нападение быстрым прорывом. Игра.	1		
		Тактика игры. Броски мяча. Игра.	1		
		Баскетбол. Правила игры в баскетбол. Стойка игрока,	1		

		перемещения, остановки, повороты. Ловля и передача мяча.		характера. Регулятивные: <i>прогнозирование</i> -	
		Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. Ловля и передача мяча. Вырывание и выбивание мяча.	1	предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик.	
		Ведение , ловля и передача мяча . Броски мяча. Нападение быстрым прорывом.	1	Познавательные: <i>общеучебные</i> — выбирать наиболее эффективные	
		Броски мяча . Вырывание и выбивание мяча. Позиционное нападение. Игра.	1	способы решения задач	
		Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра.	1	Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> - формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести	
		Тактика свободного нападения. Игра.	1	устный диалог	
3 четверть					
Основ- вы зна- ний	2	Правила игры в волейбол. Режим дня и его основное содержание. Самоконтроль.	1	Регулятивные: <i>прогнозирование</i> - предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик.	1,2,3
		Основные правила развития физических качеств. Адаптивная физическая культура.	1	Познавательные: <i>общеучебные</i> — выбирать наиболее эффективные	
Спор- тив- ные игры	6	Волейбол Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. Передача мяча сверху.	1	способы решения задач	4,5,6,7, 8
		Передача мяча над собой. Приём снизу.	1	Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> - формулировать свои затруднения; ста-	
		Нижняя подача. Приём и передача мяча сверху. Эстафеты.	1	вить вопросы, вести устный диалог	
		Нижняя подача. Приём и передача мяча снизу. Игра.	1		
		Техника перемещений, владения мячом. Прямой нападающий удар. Игра .	1	Регулятивные: <i>осуществление</i>	
		Приём и передача мяча сверху, снизу. Игра.	1	<i>учебных действий</i> - использовать речь для регуляции	
Гим- насти ка с эле-	12	Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Кувырок вперёд и назад.	1	своего действия. Познавательные:	5,6,8

мен- тами acro- бати- ки		Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя. Висы и упоры.	1	<i>общеучебные</i> - при- менять правила и пользоваться инст- рукциями;. выби- рать действия в соответствии с по- ставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> <i>управление</i> <i>коммуникацией</i> - координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. <i>Познавательные:</i> <i>общеучебные</i> – узна- вать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов	
		Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках; «мост» из положения стоя. Висы и упоры.	1		
		Акробатические упражнения- учёт. Лазание по гимнастической стенке.	1		
		Подготовка к ВФСК ГТО подтягивание. Висы и упоры. Опорный прыжок. Эстафеты.	1		
		Опорный прыжок. Упражнения в равновесии. Игра.	1		
		Упражнения в равновесии. Опорный прыжок.	1		
		Подготовка к ВФСК ГТО сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Упражнения в равновесии . Игра.	1		
		Упражнения в равновесии - учёт. Лазание по канату. Игра.	1		
		Висы и упоры . Лазание по канату. Наклон вперед из положения стоя. Игра.	1		
		Подготовка к ВФСК ГТО наклон вперед из положения стоя. Лазание по канату. Игра.	1		
		Лазание по канату- <u>учёт</u> . Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Игра.	1		
4 четверть					
Осно- вы зна- ний	2	Правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики и кроссовой подготовки. Первая помощь при травмах.	1	Регулятивные: <i>коррекция</i> - адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и из- менения в способ действий целеполагание- формулировать и	1,2,3
		Влияние физических упражнений на основные системы организма. Режим труда и отдыха.	1		
Крос- совая под-	4	Бег в чередовании с ходьбой. Развитие выносливости.	1		6,7,8
		Подготовка к ВФСК ГТО	1		

готов ка		кросс 1,5км. Эстафеты.		удерживать учебную задачу; планирование выбирать действия в соответствии с поставленной задачей	5,4
		Преодоление препятствий. Кросс 1,5км	1		
		Кросс 1,5км - учёт. Подвижные игры.	1		
Лёгкая атлети-ка	10	6-ти минутный бег. Многоскоки.	1	Познавательные: Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физ. культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спорт. играми. Личностные: Нравственно-эстетическая ориентация-умение избегать конфликтов Находить выходы из спорных ситуаций	
		Многоскоки. Бег 30 м. Бег 1200м. Подвижные игры.	1		
		Бег 30 м. Подготовка к ВФСК ГТО прыжок в длину с места. Подвижные игры.	1		
		Прыжок в длину с места - учёт. Бег 1200м. Круговая тренировка.	1		
		Метание на дальность. Бег 30м-учёт.	1		
		Подготовка к ВФСК ГТО метание мяча на дальность. Бег 60м.	1		
		Подготовка к ВФСК ГТО бег 60м. Прыжок в высоту с разбега. Подвижные игры.	1		
		Бег 60м - учёт. Прыжок в высоту с разбега. Эстафеты.	1		
		Подготовка к ВФСК ГТО прыжок в длину с разбега. Метание мяча в цель. Эстафеты.	1		
		Прыжок в длину с разбега - учёт. Метание мяча в цель.	1		
ИТОГО	68				

Класс 7					
Раздел	Количество часов	Темы	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне УУД)	Основные направления воспитательной деятельности
1 четверть					
Основы знаний	2	Правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики и кроссовой подготовки. Двигательные действия и техническая	1	Регулятивные: <i>коррекция</i> - адекватно воспринимать замечания по	1,2,3

		подготовка.		исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий	4,5,6
		Основные этапы развития олимпийского движения в России. Олимпийские игры в Москве.	1		
Лёг- кая атле- тика	12	Освоение строевых упражнений. Ходьба и бег .Многоскоки.	1	целеполагание-формулировать и удерживать учебную задачу; планирование выбирать действия в соответствии с поставленной задачей	
		Высокий старт. Бег 30м. Подвижные игры.	1		
		Высокий старт. Бег 30м. Многоскоки. Прыжки со скакалкой.	1		
		Бег 30 м - <u>учёт</u> . Ходьба и бег. Подвижные игры.	1		
		Подготовка к ВФСК ГТО метание мяча на дальность. Прыжок в длину с места.	1		
		Подготовка к ВФСК ГТО прыжок в длину с места. Метание на дальность.	1		
		Прыжок в длину с места - <u>учёт</u> . Челночный бег 3x10м.	1		
		Челночный бег 3 x10м. Метание мяча на дальность. Подвижные игры.	1		
		Челночный бег 3x10м- <u>учёт</u> . Подвижные игры.	1		
		Подготовка к ВФСК ГТО бег 60м. Бросок набивного мяча. Метание мяча в цель.	1		
		Метание мяча в цель. Бег 60м. Многоскоки.	1		
		Бег 60м- <u>учёт</u> . Бросок набивного мяча. Подвижные игры.	1		
Крос- совая подго товка	4	Кросс до 2 км. Эстафеты. Преодоление препятствий.	1	Познавательные: Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Личностные: Нравственно-эстетическая ориентация-умение избегать конфликтов, находить выходы из спорных ситуаций.	4,7,8
		Кросс до 2 км. Развитие выносливости. Подвижные игры.	1		
		Подготовка к ВФСК ГТО кросс 2 км. Подвижные игры.	1		
		Кросс 2 км - <u>учёт</u> .	1		
2 четверть					
Осно- вы	2	Правила техники безопасности на уроках	1	Личностные: Самоопределение -	1,2,3

зна- ний		спортивных игр. Основные виды спорта, входящие в программу Олимпийских игр.		самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни Регулятивные: <i>коррекция</i> - вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - задавать вопросы; Познавательные: <i>общеучебные</i> - самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Регулятивные: <i>прогнозирование</i> - предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. Познавательные: <i>общеучебные</i> — выбирать наиболее эффективные способы решения задач Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> - формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог	
		Организация досуга средствами физической культуры. Ведение дневника самонаблюдения.	1		
Спор- тив- ные игры	12	Гандбол. Правила игры в гандбол. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. Ловля и передача мяча.	1	4,5,8	
		Ловля и передача мяча. Ведение мяча . Вырывание и выбивание мяча. Блокирование броска.	1		
		Ведение мяча . Броски и перехват мяча. Нападение быстрым прорывом.	1		
		Броски ведение, вырывание и выбивание мяча. Позиционное нападение.	1		
		Ведение, ловля и передача, броски мяча. Нападение быстрым прорывом. Игра.	1		
		Тактика игры. Броски мяча. Игра.	1		
		Баскетбол. Правила игры в баскетбол. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. Ловля и передача мяча.	1		
		Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. Ловля и передача мяча. Вырывание и выбивание мяча.	1		
		Ведение , ловля и передача мяча . Броски мяча. Нападение быстрым прорывом.	1		
		Броски мяча . Вырывание и выбивание мяча. Позиционное нападение. Игра.	1		
		Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра.	1		
		Тактика свободного	1		

		нападения. Игра.			
3 четверть					
Осно- вы зна- ний	2	Правила игры в волейбол. Слагаемые здорового образа жизни. Утренняя гимнастика.	1	Регулятивные: <i>прогнозирование</i> - предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. Познавательные: <i>общеучебные</i> — выбирать наиболее эффективные	1,2,7
		Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом. Адаптивная физическая культура.	1		
Спор- тив- ные игры	6	Волейбол Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. Передача мяча сверху.	1	способы решения задач Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> - формулировать свои затруднения; ста- вить вопросы, вести устный диалог	4,5,6,
		Передача мяча над собой. Приём снизу.	1		
		Нижняя подача. Приём и передача мяча сверху. Эстафеты.	1		
		Нижняя подача. Приём и передача мяча снизу. Игра.	1		
		Техника перемещений, владения мячом. Прямой нападающий удар. Игра .	1		
		Приём и передача мяча сверху, снизу. Игра.	1		
				Регулятивные: <i>осуществление учебных действий</i> - использовать речь для регуляции своего действия. Познавательные: <i>общеучебные</i> - при- менять правила и пользоваться инст- рукциями;. выби- рать действия в соответствии с по- ставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: <i>управление коммуникацией</i> -	7,8,6,5
Гим- насти ка с эле- мен- тами acro- мати- ки	12	Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Кувырок вперёд и назад.	1		
		Кувырок вперёд в стойку на лопатках. Висы и упоры.	1		
		Кувырок вперёд в стойку на лопатках ; стойка на голове с согнутыми ногами. Висы и упоры.	1		
		Акробатические упражнения- <u>учёт</u> . Лазание по гимнастической стенке.	1		
		Подготовка к ВФСК ГТО подтягивание. Висы и упоры. Опорный прыжок. Эстафеты.	1		
		Опорный прыжок. Упражнения в равновесии. Игра.	1		
		Упражнения в равновесии.	1		

		Опорный прыжок.		координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. Познавательные: <i>общеучебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов	
		Подготовка к ВФСК ГТО сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Упражнения в равновесии . Игра.	1		
		Упражнения в равновесии - <u>учёт</u> . Лазание по канату. Игра.	1		
		Висы и упоры . Лазание по канату. Наклон вперед из положения стоя. Игра.	1		
		Подготовка к ВФСК ГТО наклон вперед из положения стоя. Лазание по канату. Игра.	1		
		Лазание по канату- <u>учёт</u> . Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Игра.	1		
4 четверть					
Осно- вы зна- ний	2	Правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики и кроссовой подготовки. Причины возникновения травм и повреждений.	1	Регулятивные: <i>коррекция</i> - адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий	1,2,3
		Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека.	1		
Крос- сова я под- гото вка	4	Бег в чередовании с ходьбой. Развитие выносливости.	1	целеполагание- формулировать и удерживать учебную задачу; планирование выбирать действия в соответствии с поставленной задачей	5,6,7
		Подготовка к ВФСК ГТО кросс 2 км. Эстафеты.	1		
		Преодоление препятствий. Кросс 2 км	1		
		Кросс 2 км - <u>учёт</u> . Подвижные игры.	1		
Лёгкая атлети- ка	10	6-ти минутный бег. Многоскоки.	1	Познавательные: Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физ. культуру как занятия физическими	4,6,8
		Многоскоки. Бег 30 м. Бег 1500м.Подвижные игры.	1		
		Бег 30 м. Подготовка к ВФСК ГТО прыжок в длину с места. Подвижные игры.	1		
		Прыжок в длину с места - <u>учёт</u> . Бег 1500м.Круговая тренировка.	1		
		Метание на дальность. Бег	1		

		30м-учёт.		упражнениями, подвижными и спорт. играми.	
		Подготовка к ВФСК ГТО метание мяча на дальность. Бег 60м.	1		
		Подготовка к ВФСК ГТО бег 60м. Прыжок в высоту с разбега. Подвижные игры.	1	Личностные: Нравственно-эстетическая ориентация-умение избегать конфликтов Находить выходы из спорных ситуаций	
		Бег 60м - <u>учёт</u> . Прыжок в высоту с разбега. Эстафеты.	1		
		Подготовка к ВФСК ГТО прыжок в длину с разбега. Метание мяча в цель. Эстафеты.	1		
		Прыжок в длину с разбега - <u>учёт</u> . Метание мяча в цель.	1		
ИТОГО	68				

Класс 8					
Раздел	Количество часов	Темы	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне УУД)	Основные направления воспитательной деятельности
1 четверть					
Основы знаний	2	Правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики и кроссовой подготовки. История возникновения и развития физической культуры.	1	Регулятивные: <i>коррекция</i> - адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий целеполагание-формулировать и удерживать учебную задачу; планирование выбирать действия в соответствии с поставленной задачей Познавательные: Использовать общие приемы	1,2,3
		Физическая культура и олимпийское движение в России. Олимпиады современности.	1		
Лёгкая атлетика	12	Строевые упражнения. Ходьба и бег .Многоскоки.	1		4,5,6
		Низкий старт. Бег 30м. Подвижные игры.	1		
		Низкий старт. Бег 30м. Многоскоки. Прыжки со скакалкой.	1		
		Бег 30 м - <u>учёт</u> . Ходьба и бег. Подвижные игры.	1		
		Подготовка к ВФСК ГТО метание мяча на дальность. Прыжок в длину с места.	1		
		Подготовка к ВФСК ГТО	1		

		прыжок в длину с места. Метание на дальность.		решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Личностные: Нравственно-эстетическая ориентация-умение избегать конфликтов, находить выходы из спорных ситуаций.	4,7,8
		Прыжок в длину с места - <u>учёт</u> . Челночный бег 3x10м.	1		
		Челночный бег 3 x10м. Метание мяча на дальность.	1		
		Челночный бег 3x10м- <u>учёт</u> . Броски набивного мяча.Подвижные игры.	1		
		Подготовка к ВФСК ГТО бег 60м. Бросок набивного мяча. Метание мяча в цель.	1		
		Метание мяча в цель. Бег 60м. Многоскоки.	1		
		Бег 60м- <u>учёт</u> . Бросок набивного мяча. Подвижные игры.	1		
Крос- совая подго товка	4	Кросс 1,5 км. Эстафеты. Преодоление препятствий.	1		
		Кросс до 2 км. Развитие выносливости. Подвижные игры.	1		
		Подготовка к ВФСК ГТО кросс 2 км. Подвижные игры.	1		
		Кросс 2 км - <u>учёт</u> .	1		
2 четверть					
Осно- вы зна- ний	2	Правила техники безопасности на уроках спортивных игр. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.	1	Личностные: <i>Самоопределение</i> - самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни Регулятивные: <i>коррекция</i> - вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. Коммуникативные: <i>планирование учебного</i>	1,2,3
		Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность.	1		
Спор- тив- ные игры	12	Гандбол. Правила игры в гандбол. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. Ловля и передача мяча.	1		4,5,6
		Ловля и передача мяча. Ведение мяча . Вырывание и выбивание мяча. Блокирование броска.	1		
		Ведение мяча . Броски и	1		

		перехват мяча. Нападение быстрым прорывом.		<i>сотрудничества</i> - задавать вопросы;	
		Броски ведение, вырывание и выбивание мяча. Позиционное нападение. Семиметровый штрафной бросок.	1	Познавательные: <i>общеучебные</i> - самостоятельно создавать	
		Ведение, ловля и передача, броски мяча. Нападение быстрым прорывом. Игра.	1	алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.	
		Тактика игры. Семиметровый штрафной бросок. Игра.	1	Регулятивные:	
		Баскетбол. Правила игры в баскетбол. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. Ловля и передача мяча.	1	<i>прогнозирование</i> - предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик.	
		Ловля и передача мяча. Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча.	1	Познавательные: <i>общеучебные</i> — выбирать наиболее эффективные	
		Ведение , ловля и передача мяча . Броски мяча. Нападение быстрым прорывом.	1	способы решения задач	
		Броски мяча . Вырывание и выбивание мяча. Позиционное нападение. Игра.	1	Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> - формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог	
		Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра.	1		
		Тактика свободного нападения. Игра.	1		

3 четверть

Основ- ные зна- ний	2	Правила игры в волейбол. Основы обучения и самообучения двигательным действиям.	1	Регулятивные: <i>прогнозирование</i> - предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик.	1,2,7
		Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений . Адаптивная физическая культура.	1	Познавательные: <i>общеучебные</i> — выбирать наиболее эффективные	
Спор- тив- ные игры	6	Волейбол Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. Передача мяча сверху.	1	способы решения задач Коммуникативные:	5,6,8
		Передача мяча над собой. Приём снизу. Отбивание мяча кулаком через сетку.	1	<i>взаимодействие</i> - формулировать свои затруднения; ста-	

		Нижняя подача. Приём и передача мяча сверху. Эстафеты.	1	вить вопросы, вести устный диалог	4,3,6
		Нижняя подача. Приём и передача мяча снизу. Игра.	1		
		Техника перемещений, владения мячом. Прямой нападающий удар. Игра .	1		
		Прямой нападающий удар. Приём подачи. Игра.	1		
Гим-настика с элементами акробатики	12	Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Кувырок вперёд и назад.	1	<p>Регулятивные: <i>осуществление учебных действий</i> - использовать речь для регуляции своего действия.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i> - применять правила и пользоваться инструкциями;. выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Коммуникативные: <i>управление коммуникацией</i> - координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов</p>	
		М-кувырок назад в упор стоя ноги врозь; д- кувырок вперёд и назад. Висы и упоры.	1		
		М-кувырок назад в упор стоя ноги врозь; стойка на голове и руках; д- «мост» и поворот в упор стоя на одном колене. Висы и упоры.	1		
		Акробатические упражнения- <u>учёт</u> . Лазание по гимнастической стенке. Висы и упоры.	1		
		Подготовка к ВФСК ГТО подтягивание. Висы и упоры. Опорный прыжок. Эстафеты.	1		
		Подготовка к ВФСК ГТО сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Опорный прыжок. Упражнения в равновесии.	1		
		Опорный прыжок- <u>учёт</u> . Лазание по канату.	1		
		Подготовка к ВФСК ГТО поднимание туловища из положения лёжа. Упражнения в равновесии . Игра.	1		
		Упражнения в равновесии - <u>учёт</u> . Поднимание туловища из положения лёжа.	1		
		Лазание по канату. Наклон вперед из положения стоя. Игра.	1		
		Лазание по канату- <u>учёт</u> . Опорный прыжок.	1		
		Подготовка к ВФСК ГТО	1		

		наклон вперед из положения стоя. Висы и упоры . Эстафеты.			
4 четверть					
Осно- вы зна- ний	2	Правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики и кроссовой подготовки. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.	1	Регулятивные: <i>коррекция</i> - адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий целеполагание-формулировать и удерживать учебную задачу; планирование выбирать действия в соответствии с поставленной задачей	1,2,3
		Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. Совершенствование физических способностей.	1		
Крос- сова я под- гото вка	4	Бег в чередовании с ходьбой. Развитие выносливости.	1		4,7,8
		Кросс до 1,5 км. Эстафеты.	1		
		Подготовка к ВФСК ГТО кросс 2км. Преодоление препятствий.	1		
		Кросс 2 км - <u>учёт</u> . Подвижные игры.	1		
Лёгкая атлети- ка	10	6-ти минутный бег. Многоскоки.	1	Познавательные: Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физ. культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спорт. играми. Личностные: Нравственно-эстетическая ориентация-умение избегать конфликтов Находить выходы из спорных ситуаций	4,5,6
		Многоскоки. Бег 30 м. Бег 1500м.Подвижные игры.	1		
		Бег 30 м. Подготовка к ВФСК ГТО прыжок в длину с места. Подвижные игры.	1		
		Прыжок в длину с места - <u>учёт</u> . Бег 1500м.Круговая тренировка.	1		
		Метание на дальность. Бег 30м-учёт.	1		
		Подготовка к ВФСК ГТО метание мяча на дальность. Бег 60м.	1		
		Подготовка к ВФСК ГТО бег 60м. Прыжок в высоту с разбега. Подвижные игры.	1		
		Бег 60м - <u>учёт</u> . Прыжок в высоту с разбега. Эстафеты.	1		
		Подготовка к ВФСК ГТО прыжок в длину с разбега. Метание мяча в цель. Эстафеты.	1		
		Прыжок в длину с разбега -	1		

		учёт. Метание мяча в цель.			
ИТОГО	68				

Класс 9

Раздел	Количество часов	Темы	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне УУД)	Основные направления воспитательной деятельности
1 четверть					
Основы знаний	2	Правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики и кроссовой подготовки. История возникновения и развития физической культуры.	1	Регулятивные: целеполагание-формулировать и удерживать учебную задачу; планирование выбирать действия в соответствии с поставленной задачей	1,2,3
		Физическая культура и олимпийское движение в России. Олимпиады современности.	1		
Лёгкая атлетика	15	Строевые упражнения. Низкий старт. Бег 30м.	1	Познавательные: Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Личностные: нравственно-эстетическая ориентация-умение избегать конфликтов, находить выходы из спорных ситуаций. <i>Самоопределение</i> - самостоятельность	4,5,6,8
		Низкий старт. Бег 30м. Многоскоки.	1		
		Бег 30 м - учёт. Ходьба и бег. Подвижные игры.	1		
		Прыжок в длину с места. Броски мяча в цель.	1		
		Подготовка к ВФСК ГТО метание мяча на дальность. Прыжок в длину с места.	1		
		Подготовка к ВФСК ГТО прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	1		
		Прыжок в длину с места – учёт. Метание мяча на дальность.	1		
		Метание мяча на дальность. Челночный бег 3 x10м.	1		
		Челночный бег 3 x10м. Метание мяча на дальность.	1		
		Метание мяча на дальность - учёт. Броски набивного мяча.	1		

		Челночный бег 3х10м. Многоскоки. Подвижные игры. Бег 60м.	1	и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни		
		Челночный бег 3 х10м - <u>учёт</u> . Броски набивного мяча. Подвижные игры.	1			Регулятивные: <i>коррекция</i> - адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий
		Подготовка к ВФСК ГТО бег 60м. Метание малого мяча в цель. Эстафеты.	1			
		Метание малого мяча в цель. Бег 60м.	1			
		Бег 60м- <u>учёт</u> . Броски набивного мяча. Эстафеты.	1			
Кроссовая подготовка	8	Медленный бег. Игра.	1			
		6 минутный бег. Эстафеты.	1			
		Бег в чередовании с ходьбой. Развитие выносливости. Подвижные игры.	1			
		Кросс до 2 км. Развитие выносливости. Подвижные игры.	1			
		Подготовка к ВФСК ГТО кросс 2 км. Подвижные игры.	1			
		Преодоление препятствий. Подвижные игры.	1			
		Кросс 2 км. Преодоление препятствий.	1			
		Кросс 2 км- <u>учёт</u> .	1			
Спортивные игры	2	Гандбол. Правила гандбола. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. Ловля и передача мяча.	1			
		Ловля и передача мяча на месте и в движении. Позиционное нападение. Перехват мяча.	1			
2 четверть						
Основы знаний	2	Правила техники безопасности на уроках спортивных игр. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.	1	Личностные: <i>Самоопределение</i> - самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни	1,2,3	
		Влияние возрастных	1			

		особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность.		Регулятивные: <i>коррекция</i> - вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном.	
Спор- тив- ные игры	19	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Перехват мяча. Игра вратаря.	1	Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - задавать вопросы; <i>взаимодействие</i> - формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог Познавательные: <i>общеучебные</i> - самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера; выбирать наиболее эффективные способы решения задач Регулятивные: <i>прогнозирование</i> - предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик.	4,5,6,7, 8
		Ведение мяча на месте и в движении. Вырывание и выбивание мяча. Блокирование броска.	1		
		Броски мяча. Ведение мяча на месте и в движении. Вырывание и выбивание мяча.	1		
		Нападение быстрым прорывом. Броски и перехват мяча. Игра.	1		
		Семиметровый штрафной бросок. Тактика игры. Игра.	1		
		Баскетбол. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. Правила баскетбола.	1		
		Ловля и передача мяча на месте и в движении. Перехват мяча. Позиционное нападение.	1		
		Ведение , ловля и передача мяча на месте и в движении. Нападение быстрым прорывом.	1		
		Броски мяча с места и в движении. Перехват мяча. Позиционное нападение.	1		
		Броски мяча с места и в движении. Вырывание и выбивание мяча. Тактика игры. Игра.	1		
		Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра.	1		
		Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика игры.	1		
		Волейбол. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. Правила волейбола.	1		

		Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. Приём мяча снизу. Передача мяча сверху.	1		
		Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Подвижная игра.	1		
		Приём мяча снизу. Передача мяча сверху над собой. Эстафеты. Игра в нападении в зоне 3.	1		
		Прямой нападающий удар. Нижняя прямая подача. Приём подачи. Отбивание мяча кулаком.	1		
		Прямой нападающий удар. Нижняя прямая подача. Приём подачи. Игра в защите.	1		
		Техника перемещений, владения мячом. Прямой нападающий удар. Игра .	1		

3 четверть

Осно- вы зна- ний	2	Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Основы обучения и самообучения двигательным действиям.	1	Регулятивные: <i>осуществление учебных действий - использовать речь для регуляции своего действия;</i> <i>прогнозирование - предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик.</i>	2,3,7 4,5,6,7,8
		Зарождение и развитие борьбы Самбо в России. Её представители. Понятие о спортивной этике.	1		
Гим- насти ка с эле- мен- тами acro- мати- ки	10	Подготовка к ВФСК ГТО поднимание туловища из положения лёжа. Акробатические упражнения.	1	Познавательные: <i>общеучебные - применять правила и пользоваться инструкциями;. выбирать действия в соответствии с по-</i>	
		Акробатические упраж- нения. Подвижная игра.	1		
		Акробатические упражнения - учёт.	1		
		Подготовка к ВФСК ГТО подтягивание. Висы и упоры. Опорный прыжок. Эстафеты.	1		
		Опорный прыжок. Висы и упоры. Упражнения в равновесии	1		
		Упражнения в равновесии.	1		

		Поднимание туловища из положения лёжа.		ставленной задачей и условиями ее реализации; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. Коммуникативные : <i>управление коммуникацией</i> - координировать и принимать различные позиции во взаимодействии; <i>взаимодействие</i> - формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог	4,5,6,8
		Подготовка к ВФСК ГТО наклон вперед из положения стоя. Висы и упоры.	1		
		Упражнения в равновесии - <u>учёт</u> . Наклон вперед из положения стоя. Лазание по канату. Игра.	1		
		Подготовка к ВФСК ГТО сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Лазание по канату. Игра.	1		
		Лазание по канату- <u>учёт</u> . Упражнения в равновесии.	1		
Самбо	18	Самостраховка на спину перекатом через партнёра. Бросок задняя подножка.	1		
		Самостраховка перекатом на левый, правый бок. Бросок задняя подножка.	1		
		Самостраховка вперёд на руки. Бросок через бедро.	1		
		Самостраховка вперёд на бок кувирком. Бросок через бедро.	1		
		Специально-подготовительные упражнения самбо. Бросок через плечо. Ущемление ахиллова сухожилия.	1		
		Бросок через бедро. Рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро.	1		
		Бросок через голову. Задняя подножка. Узел плеча ногой от удержания сбоку.	1		
		Тактическая подготовка. Игры- задания.	1		
		Бросок захватом руки и одноимённой голени изнутри. Бросок через спину. Рычаг локтя захватом руки между ног.	1		
		Тренировочные схватки по заданию.	1		
		Исходные положения: в начале и конце тренировки, соревновательной схватки,	1		

		формы приветствия в стойке, стоя на коленях.			
		Стойки: левосторонняя, правосторонняя, фронтальная, высокая, средняя, низкая, атакующая, защитная.	1		
		Дистанции: ближняя, дальняя, средняя, внезахвата.	1		
		Передвижения: вперед, назад, влево, вправо, шагами, с подставлением ноги.	1		
		Развитие силы ног. Выведение из равновесия	1		
		Упражнения на мосту: в упоре головой в ковер движения вперед-назад, в стороны.	1		
		Взаиморасположения борцов при проведении приемов в стойке.	1		
		Разучивание приема на месте на несопротивляющемся партнере.	1		
4 четверть					
Осно- вы зна- ний	2	Правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики и кроссовой подготовки. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.	1	Регулятивные: <i>коррекция</i> - адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий; целеполагание- формулировать и удерживать учебную задачу; планирование	1,2,3
		Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.	1		
		Совершенствование физических способностей			
Крос- совая под- готов- ка	6	Бег в чередовании с ходьбой. Развитие выносливости.	1	выбирать действия в соответствии с поставленной задачей	4,5,6
		Подготовка к ВФСК ГТО кросс 2км. Эстафеты.	1		
		Кросс до 2 км . Преодоление препятствий.	3		
		Кросс 2 км - <u>учёт</u> .	1		
Лёгкая атлети- ка	12	6-ти минутный бег.	1	Познавательные: Использовать общие приемы решения	7,8
		Многоскоки.			
		Многоскоки. Бег 60 м.	1		
		Подвижные игры.			
		Сочетание различных видов ходьбы и бега. Круговая	1		

		тренировка.		<p>поставленных задач; определять и кратко характеризовать физ. культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спорт.играми; <i>общеучебные</i> - самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.</p> <p>Личностные: Нравственно-эстетическая ориентация-умение избегать конфликтов Находить выходы из спорных ситуаций Коммуникативные : <i>планирование учебного сотрудничества</i> - задавать вопросы;</p>	
		Подготовка к ВФСК ГТО прыжок в длину с места. Подвижные игры.	1		
		Прыжок в длину с места - <u>учёт</u> . Круговая тренировка.	1		
		Метание на дальность. Бег 60м.	1		
		Подготовка к ВФСК ГТО метание мяча на дальность. Бег 60м.	1		
		Подготовка к ВФСК ГТО бег 60м Прыжок в высоту с разбега. Подвижные игры.	1		
		Бег 60м - <u>учёт</u> . Прыжок в высоту с разбега. Эстафеты.			
		Подготовка к ВФСК ГТО прыжок в длину с разбега. Метание мяча в цель. Эстафеты.			
		Прыжок в длину с разбега - <u>учёт</u> . Метание мяча в цель. Подвижные игры.	1		
		Круговая тренировка	1		
Спор- тив- ные игры	4	Баскетбол. Игровые задания . Игра.	1	<p>Находить выходы из спорных ситуаций Коммуникативные : <i>планирование учебного сотрудничества</i> - задавать вопросы;</p>	5,7
		Игра по правилам баскетбола.	1		
		Волейбол. Игровые задания . Игра.	1		
		Игра по правилам волейбола.	1		
ИТОГО	102				