

Краснодарский край муниципальное образование город Новороссийск
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 34
муниципального образования город Новороссийск



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По _____ физической культуре

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

Количество часов 204

Учитель Нарижний Д.И.

Программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, с учётом примерной образовательной программы ФГОС ООО, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15), авторской программы по физической культуре. Предметная линия учебников М.Л. Виленского, В.И. Лях, М. Просвещение. 2012 г., С.Е Табаков, Е.В. Ломакина самбо Просвещение 2017г; основной образовательной программы основного общего образования МАОУ СОШ №34

В соответствии с ФГОС ООО

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

Личностные результаты освоения предмета отражают:

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты освоения предмета отражают:

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

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

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

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

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

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

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

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее - ИКТ компетенции);

развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты обеспечивают успешное обучение на следующей ступени общего образования.

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 учётом 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 её 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, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных

формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (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 бега, и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*

- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*

Содержание учебного курса.

Знания о физической культуре.

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

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

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

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

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

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

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

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

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

Лёгкая атлетика . Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

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

Гимнастика с основами акробатики . Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Спортивные игры.

Баскетбол . Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Гандбол .Игра по правилам.

Самбо . Основные тактические приёмы в самбо .

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно - ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

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

Кроссовая подготовка. Развитие выносливости.

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

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

Самбо Развитие быстроты , силы , координации движения .

Распределение учебного времени на различные виды программного материала для

учащихся 5-7 классов

№ п/п	Вид программного материала	Примерная или авторская программа 5 – 7 класс	Рабочая программа 5 класс	Рабочая программа 6 класс	Рабочая программа 7 класс
1	Базовая часть		56	56	56
1.1	Основы знаний о физической культуре		4	4	4
1.2	Спортивные игры (баскетбол)		12	12	12
1.3	Гимнастика с элементами акробатики		8	8	8
1.4	Лёгкая атлетика		14	14	14
1.5	Лыжная подготовка		-	-	-
1.6	Элементы единоборств (самбо)	-	8	8	8
1.7	Плавание		-	-	-
1.8	Гандбол		10	10	10
2	Вариативная часть		12	12	12
2.1	Региональный компонент (спортивные игры с элементами волейбола, футбола)		12	12	12
3	Развитие двигательных способностей	(в содержании соответствующих разделов программы)			
4	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных «Всероссийским физкультурно- спортивным комплексом ГТО»	В процессе уроков			
5	Сообщения и итоговые работы	В процессе изучения разделов			
ИТОГО		105	68	68	68

**Распределение учебного времени на различные виды программного
материала для учащихся 8-9 классов.**

№ п/п	Вид программного материала	Примерная или авторская программа 8 -9 класс	Рабочая программа 8 класс	Рабочая программа 9 класс
----------	-------------------------------	--	-------------------------------------	-------------------------------------

1	Базовая часть		54	84
1.1	Основы знаний о физической культуре		4	5
1.2	Спортивные игры (баскетбол)		12	16
1.3	Гимнастика с элементами акробатики		8	16
1.4	Лёгкая атлетика		14	20
1.5	Лыжная подготовка		-	-
1.6	Элементы единоборств (самбо)		8	9
1.7	Плавание		-	-
1.8	Кроссовая подготовка		8	16
2	Вариативная часть		14	20
2.1	Региональный компонент (спортивные игры с элементами волейбола, футбола)		14	20
3	Развитие двигательных способностей	(в содержании соответствующих разделов программы)		
4	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных «Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО»	В процессе уроков		
5	Сообщения и итоговые работы	В процессе изучения разделов		
ИТОГО		105	68	102

Тематическое планирование

Класс		5 класс		
Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности учащихся (на уровне универсальных учебных действий)
1.Основы знаний	4ч	Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр.	1	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Регулярно контролируют длину и массу своего тела, определяют темпы своего роста. Дают самооценку своего характера. Знакомятся и обсуждают ступени <i>Всероссийского физкультурно - оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне»</i>. Составляют индивидуальный комплекс утренней зарядки. Сравнивают свой режим дня с эталоном. Сдают контрольные нормативы по ОФП : бег 30м, подтягивание на высокой перекладине(м), низкой перекладине(д), прыжок в длину с места. Определяют свои скоростные, скоростно-силовые и силовые показатели. Сравнивают с требованиями программы. Обсуждают свои результаты. Измеряют рост, массу тела и окружность грудной клетки. По формуле определяют крепость телосложения
		Физическая культура человека. Познай себя.	1	
		Здоровье и здоровый образ жизни. Режим дня.	1	
		Самоконтроль. Оценка эффективности занятий	1	
2.Двигательные умения и навыки	14ч	Легкая атлетика:		Изучают историю легкой атлетики. Описывают технику выполнения беговых, прыжковых и метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. демонстрируют вариативное выполнение беговых,
		Спринтерский бег, эстафетный бег Тест- бег 30м Бег 60м ВФСК(ГТО)	6 ч.	

		Прыжок в длину, высоту.. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Тест –прыжок в длину с места ВФСК(ГТО) Метание мяча на дальность – зачет ВФСК (ГТО) Подтягивание (м), (д)-зачет ВФСК (ГТО)	6 ч.	прыжковых и метательных упражнений. Применяют беговые, прыжковые и метательные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых, прыжковых и метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.
		Бег на средние дистанции. Бег на 1000м.-зачет Тест- челночный бег(3х10м)	2 ч	
	8ч	Гимнастика с основами акробатики:		Характеризуют гимнастику как вид спорта. Изучают историю гимнастики. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику ОРУ. Составляют акробатические комбинации. Оказывают страховку и помощь во время занятий. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Оказывают помощь в установке и уборке гимнастических снарядов и инвентаря.
		Висы. Лазание по канату. Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.	2 ч	
		Опорный прыжок. Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80— 100 см).	3 ч	
		Акробатические упражнения. Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках. Тест на гибкость ВФСК (ГТО) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – зачет ВФСК (ГТО) Акробатическая комбинация - зачет	3 ч	

	6ч	Прыжки через короткую скакалку, количество раз за 30 с-зачет Поднимание туловища из положения лёжа, количество раз за 30 с-зачет		Изучают историю футбола. Овладевают основными приемами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм. Выполняют контрольные упражнения и тесты. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают технику безопасности. Моделируют технику и тактику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
		Футбол		
		Передвижения, остановки, повороты и стойки	1 ч	
		Удары по мячу и остановки мяча	1 ч	
		Передача мяча, ведение мяча	2 ч	
		Перемещения, владение мячом	2 ч.	
	12ч	Баскетбол:		Изучают историю баскетбола. Овладевают основными приемами игры в баскетбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм. Выполняют контрольные упражнения и тесты. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают технику безопасности. Моделируют технику и тактику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
		Передвижения, остановки, повороты и стойки	2 ч.	
		Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	2 ч.	
		Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	2ч.	
		Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.	2ч.	

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

	8ч	Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	2 ч	тесты. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают технику безопасности. Моделируют технику и тактику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игры.
		Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте; в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой	2 ч	
		Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке.	2ч	
		Вырывание и выбивание мяча. Блокирование броска.	2ч	
		Самбо		Описывают технику и тактику самбо , выполнение захватов, группировок. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники приемов и действий, соблюдают технику. Техническая подготовка и факторы ее определяющие . Основные средства тактики . Тактические действия: изучения противника , маневрирование , нападение ,защита , контрнападение.
		Освоение группировки. Перекаты в группировке: вперед-назад , влево-вправо , по кругу . Группировка при перекате назад из седа , упора присев , из полуприседа , из основной стойке	1	
		Приемы самостраховки : самостраховка на спину перекатом из седа(с помощью), самостраховка на спину перекатом из упора присев(с	1	

		помощью),самостраховка на спину перекатом из полуприседа (с помощью)		
		Положение для самостраховки на бок ,перекаты влево и вправо через лопатки , самостраховка на бок перекатом из седа присев(с помощью).	1	
		Удержание сбоку: лёжа, с захватом туловища ,без захвата руки под плечо ,без захвата головы (упором рукой в ковёр) , обратное с захватом голени противника под одноимённое плечо , с захватом рук , с обратным захватом рук.	1	
		Уходы от удержания сбоку : поворачиваясь на живот , перетаскивая атакующего через себя, отжимая руками и ногой ,отжимая рукой и махом ногой(зацеп за свою руку)	2	
		Переворачивание партнёра , стоящего в упоре на руках и коленях , захватом рук сбоку .Активные и пассивные защиты от переворачивания . Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку	2	

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

ИТОГО 68 часа

Практических зачетов 13 (из них 4 тестов: 4 сентябрь, 1 январь, 4 – май)

Класс		6 класс		
Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности учащихся (на уровне универсальных учебных действий)
1.Основы знаний	4ч	Первые виды физические упражнений на Олимпийских играх древности. История олимпийского движения в России.	1	Характеризуют первые виды физические упражнений на Олимпийских играх древности. Знакомятся с историей олимпийского движения в России. Определяют свой тип телосложения, намечают дальнейшие действия по его коррекции. Соблюдают правила , чтобы избежать нарушение осанки. Обсуждают нормативно-тестирующую часть III ступени «Смелые и ловкие»
		Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.	1	
		Физическая подготовка человека.	1	
		Коррекция осанки и телосложения.	1	
2.Двигательные умения и навыки	14 ч	Легкая атлетика:	14 ч	Изучают историю легкой атлетики. Описывают технику выполнения беговых, прыжковых и метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. демонстрируют вариативное выполнение беговых, прыжковых и метательных упражнений. Применяют беговые, прыжковые и метательные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых, прыжковых и метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.
		Спринтерский бег, эстафетный бег Тест- бег 30м Бег 60м ВФСК (ГТО)	5 ч.	
		Прыжок в длину, высоту. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 8—10 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Тест –прыжок в длину с места ВФСК (ГТО) Метание мяча на дальность – зачет ВФСК (ГТО) Подтягивание (м), (д)-зачет ВФСК (ГТО)	5ч.	
		Бег на средние дистанции. Бег в равномерном темпе до15 мин. Бег на 1000м	4 ч	

	8ч	Гимнастика с основами акробатики:		Характеризуют гимнастику как вид спорта. Изучают историю гимнастики. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику ОРУ. Составляют акробатические комбинации. Оказывают страховку и помощь во время занятий. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Оказывают помощь в установке и уборке гимнастических снарядов и инвентаря.
		Висы. Лазание по канату Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	3 ч	
		Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100—110 см).	3 ч	
		Акробатические упражнения и комбинации Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью. Тест на гибкость ВФСК (ГТО) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – зачет ВФСК (ГТО) Акробатическая комбинация - зачет Прыжки через короткую скакалку, количество раз за 30 с-зачет Поднимание туловища из положения лёжа, количество раз за 30 с-зачет	2ч	
	6ч	Футбол		Изучают историю футбола. Овладевают основными приемами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм. Выполняют контрольные упражнения и тесты. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают технику безопасности. Моделируют технику и тактику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
		Передвижения, остановки, повороты и стойки	1 ч	
		Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой	1 ч	
		Продолжение овладения техникой ударов по воротам	2 ч	
		Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам	2 ч.	
	12ч	Баскетбол:		

		Передвижения, остановки, повороты и стойки	2 ч.	Изучают историю баскетбола. Овладевают основными приемами игры в баскетбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм. Выполняют контрольные упражнения и тесты. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают технику безопасности. Моделируют технику и тактику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
		Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	2 ч.	
		Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	2 ч.	
		Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.	2ч.	
		Вырывание и выбивание мяча.	2 ч.	
		Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Передача в стену и ловля мяча за 10 с. с 2 м, количество раз-зачет	2 ч	
	6ч	Волейбол		Изучают историю волейбола. Овладевают основными приемами игры в волейбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм. Выполняют контрольные упражнения и
		Передвижения, остановки, повороты и стойки	1ч.	

		Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку	1ч.	тесты. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают технику безопасности. Моделируют технику и тактику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
		Нижняя прямая подача мяча	1 ч.	
		Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром	1 ч.	
		Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей	1ч.	
		Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций	1 ч.	
	10ч	Гандбол	10 ч	Изучают историю гандбола. Овладевают основными приемами игры в гандбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм. Выполняют контрольные упражнения и тесты. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают технику
		Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ловля катящегося мяча	3ч	
		Дальнейшее закрепление техники ведения мяча. Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой	3ч	
		Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой Вырывание и выбивание мяча. Блокирование броска.	2ч	

		Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	2ч	
	8ч	Самбо		Описывают технику и тактику самбо , выполнение захватов, группировок. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники приемов и действий, соблюдают технику. Техническая подготовка и факторы ее определяющие . Основные средства тактики . Тактические действия: изучения противника , маневрирование , нападение ,защита , контрнападение
		Освоение группировки. Перекаты в группировке: вперед-назад , влево-вправо , по кругу . Группировка при перекате назад из седа , упора присев , из полуприседа , из основной стойке	1	
		Приемы самостраховки : самостраховка на спину перекатом из седа(с помощью), самостраховка на спину перекатом из упора присев(с помощью),самостраховка на спину перекатом из полуприседа (с помощью)	1	
		Положение для самостраховки на бок ,перекаты влево и вправо через лопатки , самостраховка на бок перекатом из седа присев(с помощью	1	
		Удержание сбоку: лёжа, с захватом туловища ,без захвата руки под плечо ,без захвата головы (упором рукой в ковёр) , обратное с захватом голени противника под одноимённое плечо , с захватом рук , с обратным захватом рук.	1	

		Уходы от удержания сбоку : поворачиваясь на живот , перетаскивая атакующего через себя, отжимая руками и ногой ,отжимая рукой и махом ногой(зацеп за свою руку)	2	
		Переворачивание партнёра , стоящего в упоре на руках и коленях , захватом рук сбоку .Активные и пассивные защиты от переворачивания . Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку	2	
3.Развитие двигательных способностей		<i>Основные двигательные способности</i> Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость <i>Гибкость</i> Упражнения для рук плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов. <i>Сила</i> Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног Упражнения для развития силы мышц туловища <i>Быстрота</i> Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту <i>Выносливость</i> Упражнения для развития выносливости <i>Ловкость</i> Упражнения для развития двигательной ловкости.	В процессе урока	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости. Оценивают свою силу по приведенным показателям Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы. Оценивают свою силу по приведенным показателям Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты. Оценивают свою быстроту по приведенным показателям Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости. Оценивают свою выносливость по приведенным показателям Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости. Оценивают свою ловкость по приведенным показателям

		Упражнения для развития локомоторной ловкости Нормативы IV ступени, предусмотренные <i>Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».</i> <i>Туризм</i> Организация и проведение пеших туристических походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования)		Раскрывают историю формирования туризма. Формируют на практике туристские навыки в пешем походе под руководством преподавателя. Объясняют важность бережного отношения к природе. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших Раскрывают историю формирования туризма. Формируют на практике туристские навыки в пешем походе под руководством преподавателя. Объясняют важность бережного отношения к природе. В парах с одноклассниками тренируются в наложении
ИТОГО 68 часа Практических зачетов 13 (из них 4 тестов: 4 сентябрь, 1 январь, 4 – май)				

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

		Физическое развитие человека. Правила контроля за нагрузкой по ЧСС.	1ч	
2.Двигательные умения и навыки	14ч	Легкая атлетика:		Изучают историю легкой атлетики. Описывают технику выполнения беговых, прыжковых и метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. демонстрируют вариативное выполнение беговых, прыжковых и метательных упражнений. Применяют беговые, прыжковые и метательные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых, прыжковых и метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.
		Спринтерский бег, эстафетный бег Тест- бег 30м Бег 60м ВФСК (ГТО)	5 ч.	
		Прыжок в длину, в высоту. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Тест –прыжок в длину с места ВФСК (ГТО) Метание мяча на дальность – зачет ВФСК (ГТО) Подтягивание (м), (д)-зачет ВФСК (ГТО)	5ч.	
		Бег на средние дистанции Бег в равномерном темпе мальчики до 15 мин, девочки до 10 мин. Бег на 1000м.	4 ч	
	8ч	Гимнастика с основами акробатики:		Характеризуют гимнастику как вид спорта. Изучают историю гимнастики. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику ОРУ. Составляют акробатические комбинации. Оказывают страховку и помощь во время занятий. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Оказывают помощь в установке и уборке гимнастических снарядов и инвентаря.
		Висы. Лазание по канату. Строевые упражнения. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»	3ч	
		Опорный прыжок. Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100—115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105—110 см)	3ч	
		Акробатические упражнения и комбинации		

	Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат Тест на гибкость (ГТО) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – зачет (ГТО) Акробатическая комбинация - зачет Прыжки через короткую скакалку, количество раз за 30 с-зачет Поднимание туловища из положения лёжа, количество раз за 30 с-зачет	2 ч	
6ч	Футбол		Изучают историю футбола. Овладевают основными приемами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм. Выполняют контрольные упражнения и тесты. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают технику безопасности. Моделируют технику и тактику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
	Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Удары по мячу и остановки мяча	1 ч	
	Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой	1 ч	
	Продолжение овладения техникой ударов по воротам	2ч	
	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам	2ч	
12ч	Баскетбол:		Изучают историю баскетбола. Овладевают основными приемами игры в баскетбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм. Выполняют контрольные упражнения и тесты. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
	Дальнейшее обучение технике передвижений, остановок, поворотов и стоек	2 ч.	
	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника	2 ч.	

			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают технику безопасности. Моделируют технику и тактику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника	2 ч.	
	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.	2 ч.	
	Перехват мяча	2 ч.	
	Тактика игры. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1) Передача в стену и ловля мяча за 10 с. с 2 м, количество раз-зачет	2 ч.	
6ч	Волейбол		Изучают историю волейбола. Овладевают основными приемами игры в волейбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм. Выполняют контрольные упражнения и тесты. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают технику безопасности. Моделируют технику и тактику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
	Передвижения, остановки, повороты и стойки	1 ч.	
	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку	1 ч.	
	Нижняя прямая подача мяча	1 ч.	
	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1 ч.	
	Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей	1 ч.	

10ч	Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций	1 ч.	Изучают историю гандбола. Овладевают основными приемами игры в гандбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм. Выполняют контрольные упражнения и тесты. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают технику
	Гандбол		
	Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	2 ч	
	Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ловля катящегося мяча	2ч	
	Дальнейшее закрепление техники ведения мяча. Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой	2ч	
	Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой. Перехват мяча. Игра вратаря	2 ч	
	Позиционное нападение с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1). Дальнейшее закрепление техники	3 ч	
8ч	Самбо		Описывают технику и тактику самбо , выполнение захватов, группировок. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники приемов и действий, соблюдают технику. Техническая подготовка и факторы ее определяющие . Основные средства тактики . Тактические действия: изучения противника , маневрирование , нападение ,защита , контрнападение
	Освоение группировки. Перекаты в группировке: вперед-назад , влево-вправо , по кругу . Группировка при перекате назад из седа , упора присев , из полуприседа , из основной стойке	1	

		Приемы самостраховки : самостраховка на спину перекатом из седа(с помощью), самостраховка на спину перекатом из упора присев(с помощью),самостраховка на спину перекатом из полуприседа (с помощью)	1	
		Удержание сбоку: лёжа, с захватом туловища ,без захвата руки под плечо ,без захвата головы (упором рукой в ковёр) , обратное с захватом голени противника под одноимённое плечо , с захватом рук , с обратным захватом рук.	1	
		Уходы от удержания сбоку : поворачиваясь на живот , перетаскивая атакующего через себя, отжимая руками и ногой ,отжимая рукой и махом ногой(зацеп за свою руку)	2	
		Переворачивание партнёра , стоящего в упоре на руках и коленях , захватом рук сбоку .Активные и пассивные защиты от переворачивания . Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку	2	

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

				руководством преподавателя. Объясняют важность бережного отношения к природе. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших
		ИТОГО 68 часа Практических зачетов 13 (из них 4 тестов: 4 сентябрь, 1 январь, 4 – май)		

Класс	8 класс			
Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности учащихся (на уровне универсальных учебных действий)
1.Основы знаний	4ч	Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР)	1 ч	Раскрывают причины возникновения олимпийского движения в России. Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Обсуждают свою физическую подготовку и её связь с развитием физических качеств. Рассматривают аспекты и значимость технической подготовки при выполнении физических упражнений.
			1ч	
		Физическое развитие человека	1 ч	
		Физическая культура человека Техническая подготовка.	1 ч	

2.Двигательные умения и навыки	14ч	Легкая атлетика:		Изучают историю легкой атлетики. Описывают технику выполнения беговых, прыжковых и метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. демонстрируют вариативное выполнение беговых, прыжковых и метательных упражнений. Применяют беговые, прыжковые и метательные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых, прыжковых и метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.
		Спринтерский бег, эстафетный бег Тест- бег 30м Бег 60м -зачет ВФСК (ГТО) Челночный бег 3х10 -зачет	6 ч.	
		Прыжок в длину, в высоту. Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) (девушки — с расстояния 12—14 м, юноши — до 16 м). Тест –прыжок в длину с места ВФСК (ГТО) Метание мяча на дальность - зачет ВФСК (ГТО)	6ч.	
		Бег на средние дистанции Бег на 1000 м.	2ч	
	8ч	Гимнастика с элементами акробатики:		Характеризуют гимнастику как вид спорта. Изучают историю гимнастики. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику ОРУ. Составляют акробатические комбинации. Оказывают страховку и помощь во время занятий. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Оказывают помощь в установке и уборке гимнастических снарядов и инвентаря.
		Висы. Лазанье по канату Строевые упражнения Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.	2 ч	
		Опорный прыжок. Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110—115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см).	2 ч	
		<i>Освоение акробатических упражнений</i> Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад. Тест на гибкость ВФСК (ГТО)	4 ч	

		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – зачет ВФСК (ГТО) Акробатическая комбинация - зачет		
	4ч	Футбол		Изучают историю футбола. Овладевают основными приемами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм. Выполняют контрольные упражнения и тесты. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают технику безопасности. Моделируют технику и тактику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
		Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	1 ч	
		Передача мяча, Совершенствование техники владения мяча	1 ч	
		Совершенствование техники ударов по воротам Совершенствование техники перемещений, владения мячом	1ч.	
		Совершенствование техники владения мячом	1 ч	
	12ч	Баскетбол:	12 ч	Изучают историю баскетбола. Овладевают основными приемами игры в баскетбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм. Выполняют контрольные упражнения и тесты. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают технику безопасности. Моделируют технику и тактику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
		Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	2 ч	
		Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча	2 ч.	
		Дальнейшее закрепление техники владения мяча	2 ч.	
		Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке	2 ч.	
		Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	2 ч.	
		Дальнейшее закрепление тактики игры.	2 ч.	

	10ч	Волейбол	10 ч	Изучают историю волейбола. Овладевают основными приемами игры в волейбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм. Выполняют контрольные упражнения и тесты. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают технику безопасности. Моделируют технику и тактику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
		Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	2 ч.	
		Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.	2 ч.	
		Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи.	2 ч.	
		Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара.	2 ч.	
		Игра по упрощённым правилам волейбола	2 ч.	
	8ч	Кроссовая подготовка		Описывают технику и тактику выполнения беговых упражнений, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют разученные упражнения для развития выносливости.
		Бег по пересеченной местности: подъемы, спуски, повороты. Преодоление препятствий Развитие выносливости	4 ч	
		Кросс до 1500 м., эстафеты, круговая тренировка Тест- бег 6 мин. Кросс: 3000 м(м), 2000 м (д) – зачет ВФСК (ГТО)	4ч	
	8ч	Элементы единоборств Самбо		Оказывает разностороннее воздействие на развитие координационных (ориентирование в пространстве,

	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Техника безопасности на занятиях единоборствами. Страховка. Приемы самостраховки..	2	быстрота реагирования и перестроения двигательных действий, равновесие, вестибулярная устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц, дифференцирование силовых параметров движения) и кондиционных (скоростно-силовых, силовых, силовой выносливости) способностей
	Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств.	2	
	Подвижная игра «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах».	2	
	Силовые упражнения в единоборствах.	2	

3.Развитие двигательных способностей		Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых возможностей. Упражнения для развития выносливости. Координационные упражнения подвижных и спортивных игр. Легкоатлетические координационные упражнения. Упражнения на гибкость Рефераты и итоговые работы		Используют разученные комплексы упражнений в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий Выбирают вид спорта. Пробуют выполнить нормативы общей физической подготовленности Составляют комплекс упражнений для общей разминки Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике. В конце 8 классов готовят проектные работы на одну из тем, предложенных в учебнике
		Итого 68 часов Практических зачетов - 6, тестов - 4 (4 сентябрь, 1 январь, 4 – май)		

Класс		9 класс		
Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности учащихся (на уровне универсальных учебных действий)
1.Основы знаний	5ч	Летние и зимние Олимпийские игры современности. Допинг. Концепция честного спорта.	1 ч	Работают с информацией для проектов о физической культуре и Олимпийском движении в России и физической культуре в современном обществе. Знакомятся с изменениями структуры и функции мышц в зависимости от возраста и при занятиях физическими упражнениями.
		Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память).	1 ч	
		Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью элементарных функциональных проб	1 ч	
		Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.	1ч	
		Физическая культура в современном обществе	1ч	
2.Двигательные умения и навыки	20ч	Легкая атлетика:	20ч	Изучают историю легкой атлетики. Описывают технику выполнения беговых, прыжковых и метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. демонстрируют вариативное выполнение беговых, прыжковых и метательных упражнений. Применяют беговые, прыжковые и метательные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых, прыжковых и
		Спринтерский бег, эстафетный бег Тест- бег 30м Бег 100м ВФСК (ГТО) Челночный бег 3х10 -зачет	10 ч.	
		Прыжок в длину, в высоту. Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния (юноши — до 18 м, девушки — 12—14 м).	7ч.	

		Тест –прыжок в длину с места ВФСК (ГТО) Метание мяча на дальность – зачет ВФСК (ГТО)		метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.
		Бег на средние дистанции Бег на 1000 м.	3 ч	
	16ч	Гимнастика с основами акробатики:		Характеризуют гимнастику как вид спорта. Изучают историю гимнастики. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику ОРУ. Составляют акробатические комбинации. Оказывают страховку и помощь во время занятий. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Оказывают помощь в установке и уборке гимнастических снарядов и инвентаря.
		Висы, лазание по канату. Строевые упражнения. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении	5 ч	
		Опорный прыжок. Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см)	5 ч	
		<i>Освоение акробатических упражнений</i> Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд Тест на гибкость ВФСК (ГТО) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – зачет ВФСК (ГТО) Акробатическая комбинация - зачет	6 ч	
	9ч	Элементы единоборства. Самбо		Оказывает разностороннее воздействие на развитие координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реагирования и перестроения двигательных действий, равновесие, вестибулярная устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц, дифференцирование силовых параметров движения) и
		Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Техника безопасности на занятиях единоборствами. Страховка. Приемы самостраховки.	3ч	

		Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Подвижная игра «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах».	3ч	кондиционных (скоростно-силовых, силовых, силовой выносливости) способностей
		Силовые упражнения в единоборствах.	3ч	
	6ч	Футбол		Изучают историю футбола. Овладевают основными приемами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм. Выполняют контрольные упражнения и тесты. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают технику безопасности. Моделируют технику и тактику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
		Совершенствование техники ударов по воротам	1 ч	
		Совершенствование техники перемещений, владения мячом		
		Совершенствование техники ударов по воротам	1ч.	
		Защитные действия	2 ч	
	16ч	Совершенствование тактики игры	2 ч	Изучают историю баскетбола. Овладевают основными приемами игры в баскетбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм. Выполняют контрольные упражнения и тесты. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают технику безопасности. Моделируют технику и тактику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
		Баскетбол:		
		Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	1 ч	
		Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча	3 ч.	
		Дальнейшее закрепление техники ведения мяча	2 ч.	
		Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке	2 ч.	

	14ч	Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	2 ч.	действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
		Дальнейшее закрепление тактики игры.	6 ч.	
		Волейбол		Изучают историю волейбола. Овладевают основными приемами игры в волейбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм. Выполняют контрольные упражнения и тесты. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают технику безопасности. Моделируют технику и тактику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
		Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	2 ч.	
		Приём мяча, отражённого сеткой.	2 ч.	
		Нижняя прямая подача мяча	2 ч.	
		Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели	2 ч.	
		Игра по упрощённым правилам волейбола	2 ч.	
		Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите	4 ч.	
	16ч	Кроссовая подготовка		Описывают технику и тактику выполнения беговых упражнений, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют разученные упражнения для развития выносливости.
		Бег по пересеченной местности: подъемы, спуски, повороты. Преодоление препятствий Развитие выносливости Кросс 1500 м., эстафеты, круговая тренировка Тест- бег 6 мин. Кросс: 3000 м(м), 2000 м (д) – зачет ВФСК (ГТО)	10 ч 6ч	

3.Развитие двигательных способностей		Повышайте физическую подготовленность Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых возможностей. Упражнения для развития выносливости. Координационные упражнения подвижных и спортивных игр. Легкоатлетические координационные упражнения. Упражнения на гибкость Проектные работы		Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий По итогам изучения каждого из разделов готовят проекты на одну из тем, предложенных в учебнике. В конце 8 и 9 классов готовят проектные работы на одну из тем, предложенных в учебнике
		Итого:102 ч Практических зачетов- 6, тестов - 4 (4 сентябрь, 1 январь, 4 – май)		

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
 методического объединения
 учителей спортивно-
 эстетического направления
 МАОУ СОШ № 34

от 28.08 2019 года № 1

Васильева Е.А.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по НМР
 МАОУ СОШ № 34
 г. Новороссийска
Глушенко Н.А.

28.08 2019 год