

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Петровская средняя школа»
Гаврилово-Посадского муниципального района Ивановской области

155023, Ивановская область, Гаврилово-Посадский район, с. Липовая Роша, ул. Садовая, д.10 «А».
e-mail: petrov-shkola@yandex.ru

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
МБОУ «Петровская СШ»
Протокол № 5 от 08.05.2018


ПРОВЕРЖДАЮ
Директор * 2 С.А.Мельников
Приказ № 72а от 15.05.2018

Рабочая программа
по учебному предмету «Физическая культура»

уровень образования – основное общее образование
срок реализации РПП – 5 лет

2018г.

Содержание

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образованиястр. 3 – 7
2. Содержание учебного предмета «Физическая культура.» на уровне основного общего образованиястр. 7 – 9
3. Тематическое планирование по учебному предмету «Физическая культура» с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы на уровне основного общего образования.....стр. 9-35

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования

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, лыжных прогулок и 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 передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность:

- 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 по физической подготовке.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Урочная деятельность, направленная на формирование универсальных учебных действий обеспечивает достижение результатов.

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

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

В области познавательной культуры: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

В области нравственной культуры: способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

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

В области эстетической культуры: красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры: анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры: владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры: понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и

мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

В области нравственной культуры: бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры: добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры: понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

В области физической культуры: владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры: знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры: способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; умение оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры: способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В области эстетической культуры: способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры: способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.

В области физической культуры: способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры.

Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические

требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой».

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь рассказывается об оздоровительных формах занятий в режиме учебного дня и учебной недели, даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, способствующие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются, в первую очередь, школьникам, имеющим отклонения в состоянии здоровья, индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта: гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Подвижные и спортивные игры (баскетбол, пионербол).

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет школьникам подготовиться ко взрослой жизни, освоить различные профессии путем усвоения жизненно важных навыков и умений разными способами в постоянно меняющихся условиях жизни.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества: силы, быстроты, выносливости и т.д. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени усвоения ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Упражнения для развития гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Упражнения для развития выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Подвижные и спортивные игры. Упражнения для развития быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

3. Тематическое планирование по учебному предмету «Физическая культура» с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы на уровне основного общего образования

Тематическое планирование курса 5 класса

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
Раздел 1. Знания о физической культуре (3 ч)		
Древние Олимпийские игры Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»	Мифы и легенды о появлении древних Олимпийских игр. Виды состязаний в древности	Пересказывать тексты из учебника о мифологии Олимпийских игр; объяснять миротворческое значение Олимпийских игр в Древнем мире Знать историю развития ГТО.
Раздел 2. Организация здорового образа жизни (3 ч)		
Показатели здоровья человека	Понятие «здоровье». Признаки крепкого здоровья. Показатели здоровья:	Раскрывать понятия «здоровье», «резервы здоровья»; называть основные признаки

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
	частота сердечных сокращений, частота дыхания; масса и длина тела, их соотношение. Резервы здоровья	крепкого здоровья; называть и описывать способы измерения простейших показателей здоровья — частоты сердечных сокращений, частоты дыхания, соотношения массы и длины тела; оценивать собственные резервы здоровья с помощью теста, предложенного в учебнике
Раздел 3. Планирование занятий физической культурой (2 ч)		
Виды физической подготовки	Понятие «физическая подготовка». Общая физическая, специальная физическая и спортивная подготовка	Определять понятие «физическая подготовка»; раскрывать назначение общей, специальной и спортивной подготовки
Методика планирования занятий физической культурой	Постановка целей самостоятельных занятий физической культурой. Оценка индивидуальных особенностей организма. Ведение дневника занятий	Описывать общий план занятия физической культурой; объяснять зависимость между целями самостоятельных занятий физической культурой и индивидуальными особенностями и потребностями организма; определять собственные цели занятий физической культурой; объяснять назначение дневника занятий и описывать его содержание; составлять индивидуальный график самостоятельных занятий физической культурой с помощью педагога
Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (4 ч)		
Утренняя гигиеническая гимнастика	Цель утренней гигиенической гимнастики. Физическая нагрузка для утренней гигиенической гимнастики. Правила выполнения утренней гигиенической гимнастики.	Раскрывать зависимость между объёмом физической нагрузки и целями утренней гигиенической гимнастики; составлять комплекс упражнений для утренней гигиенической гимнастики,

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
	Комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики	определять их последовательность в составе комплекса и нагрузку; включать упражнения, предложенные в учебнике, в состав собственного комплекса упражнений
Физкультминутки	Цель выполнения физкультминуток. Комплексы упражнений для физкультминуток: упражнения для снятия утомления мышц рук, глаз, общего мышечного утомления, нервного напряжения	Раскрывать цели и значение физкультминуток; выполнять физкультминутки в режиме учебного дня и при выполнении домашних заданий
Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (90 ч)		
Гимнастика с основами акробатики (25 ч)	Организуемые команды и приёмы (построение в одну, две, три шеренги, построение в одну, две, три колонны, перестроение из одной шеренги в две и в три, строевые команды, передвижения строем, размыкания и смыкания строя). Акробатические упражнения (перекат вперёд в упор присев, перекат назад, кувырок вперёд в группировке; стойка на лопатках). Упражнения и комбинации на спортивных снарядах (лазание по гимнастической стенке одноимённым и разноимённым способами, ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук и ног, расхождение вдвоём на узкой площади опоры; висы согнувшись и прогнувшись, сгибание и разгибание рук в висе)	Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах; описывать технику перекатов вперёд и назад, кувырка вперёд в группировке, лазания по гимнастической стенке различными способами; выполнять строевые приёмы и команды, акробатические упражнения, упражнения и комбинации на гимнастической стенке, гимнастической скамейке, гимнастической перекладине

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
Лёгкая атлетика (25 ч)	<p>Беговые упражнения (на выносливость (до 1 км), на короткие дистанции 10–60 м, бег с ускорением на 30 м, эстафеты; низкий и высокий старт).</p> <p>Прыжковые упражнения (в длину способом «согнув ноги»). Метания малого мяча (в горизонтальную мишень, в вертикальную мишень, на дальность)</p>	<p>Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений; называть и соблюдать правила техники безопасности при метаниях малого мяча; описывать технику высокого и низкого старта; выполнять беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча; бегать на дистанцию 60 м с максимальной скоростью и 1 км на время; метать малый мяч на дальность и на точность</p> <p>Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»</p>
Лыжные гонки (20 ч)	<p>Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Подъём способом «полуёлочка»</p>	<p>Называть и соблюдать правила техники безопасности при переноске лыжного оборудования и пользовании им; описывать технику передвижений на лыжах по ровной местности; выполнять передвижение по ровной местности (попеременным двухшажным, одновременным одношажным ходом), подъём на пологий склон способом «полуёлочка»; преодолевать дистанцию 1 км на время на лыжах</p>
Спортивные игры (20 ч)	<p>Футбол. Техника игры (удары внешней и внутренней стороной стопы, серединой и внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъёма стопы, подошвой;</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности во время игры в футбол; знать и объяснять другим школьникам правила игры в футбол; называть виды ударов по мячу, способы остановки и ведения мяча;</p>

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
	ведение мяча носком ноги). Правила игры в футбол	развивать знания, навыки и умения игры в футбол; организовывать игры в футбол со сверстниками и участвовать в этих играх

Тематическое планирование курса 6 класса

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
Раздел 1. Знания о физической культуре (3 ч)		
Современные Олимпийские игры	Возрождение Олимпийских игр в конце XIX — начале XX в. Деятельность Пьера де Кубертена по возрождению Олимпийских игр. Принципы олимпизма. Идеалы и символика Олимпийских игр: логотип, флаг, девиз, клятва, олимпийский огонь, церемонии открытия и закрытия Олимпийских игр, олимпийские медали	Объяснять цель возрождения Олимпийских игр; понимать и раскрывать принципы олимпизма; определять значение принципов олимпизма для жизни обычного человека; описывать роль П. де Кубертена в возрождении Олимпийских игр; объяснять смысл символики Олимпийских игр; описывать главные ритуалы Олимпийских игр
Зарождение олимпийского движения в России	Начало истории олимпийского движения в нашей стране. Общественные деятели, стоящие у истоков олимпийского движения в России. Первые отечественные олимпийские чемпионы. Основание Российского олимпийского комитета	Пересказывать тексты о возникновении олимпийского движения в России; называть имена людей, участвовавших в становлении олимпийского движения в нашей стране
Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»		Знать историю развития ГТО в СССР
Раздел 2. Организация здорового образа жизни (2 ч)		
Правильный режим дня	Понятие «здоровый образ жизни», показатели	Раскрывать понятие «здоровый образ жизни»;

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
	здорового образа жизни. Распорядок дня	выявлять основные показатели здорового образа жизни в собственном распорядке дня; самостоятельно корректировать и поддерживать правильный режим дня
Раздел 3. Планирование занятий физической культурой (3 ч)		
Определение собственного типа телосложения	Типы телосложения. Особенности людей с разным типом телосложения. Предпочтительные виды спорта для людей с разным типом телосложения	Сравнивать группы людей с разным типом телосложения по строению тела (в том числе с помощью иллюстраций в учебнике), особенностям рекомендуемой физической нагрузки и рациона питания; обосновывать предпочтительное использование видов спорта для людей с разным типом телосложения; определять свой тип телосложения по внешним физическим признакам
Оценка собственной физической подготовленности	Тесты для оценки уровня развития мышечной силы, быстроты, выносливости. Оценка уровня развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений	Оценивать развитие собственных основных двигательных качеств с помощью предложенных тестов; сравнивать индивидуальный уровень развития мышечной силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений с возрастными стандартами
Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (4 ч)		
Развитие двигательных качеств	Способы и средства развития мышечной силы. Комплексы упражнений для развития мышечной силы. Правила выполнения упражнений для развития гибкости. Упражнения для	Называть способы и средства развития мышечной силы, гибкости, быстроты, выносливости, координации движений; составлять и выполнять комплексы упражнений для необходимой тренировки двигательных

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
	<p>тренировки гибкости. Способы и средства развития быстроты. Упражнения для развития быстроты. Комплекс упражнений для развития координации движений. Значение выносливости для здоровья человека. Способы и средства развития выносливости. Комплекс упражнений для тренировки выносливости</p>	<p>качеств; подбирать режим тренировочной нагрузки в соответствии с индивидуальными особенностями организма и текущим функциональным состоянием; организовывать вместе со сверстниками тренировки и состязания для сравнения степени развития разных двигательных качеств</p>
Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (90 ч)		
<p>Гимнастика с основами акробатики (23 ч)</p>	<p>Организуя команды и приёмы (повторение ранее изученного материала). Акробатические упражнения (кувырок назад в группировке в упор присев, кувырок назад в полушпагат — девушки, два кувырка вперёд в упор присев, «мост» из положения стоя). Упражнения и комбинации на спортивных снарядах (прыжок через гимнастического коня боком, прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием, вис лёжа, вис присев, сгибание и разгибание рук в висе, ходьба по гимнастической скамейке и бревну)</p>	<p>Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах; описывать технику кувырков в упор присев и в полушпагат, прыжков через гимнастического козла; анализировать технику кувырков своих сверстников и выявлять ошибки; различать и выполнять строевые приёмы и команды; выполнять акробатические упражнения, упражнения и комбинации на гимнастическом коне, гимнастическом козле, гимнастической перекладине, гимнастической скамейке, гимнастическом бревне</p>
<p>Лёгкая атлетика (23 ч)</p>	<p>Беговые упражнения (бег на короткие дистанции 10–60 м, на выносливость на дистанцию до 1 км, эстафеты). Прыжковые упражнения (прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в высоту способом</p>	<p>Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений, метаний малого мяча; описывать технику прыжка в длину способом «согнув ноги»; выполнять беговые и прыжковые упражнения,</p>

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
	«перешагивание»). Метание малого мяча на дальность с разбега	метания малого мяча; бегать на дистанцию 60 м с максимальной скоростью и 1 км на время; метать малый мяч на дальность и на точность; включать прыжки в длину с разбега, бег на короткие дистанции и бег на выносливость в индивидуальный комплекс занятий физической культурой Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
Лыжные гонки (20 ч)	Одновременный одношажный ход, попеременный двухшажный ход. Преодоление подъёмов способом «полуёлочка», «лесенка», «ёлочка»	Называть и соблюдать правила техники безопасности во время лыжной подготовки; применять технику одношажного хода в различных условиях местности; сравнивать двухшажный и одношажный, одновременный и попеременный ходы; объяснять назначение разных лыжных ходов и разных способов подъёма на склоны; выполнять передвижение по ровной местности (попеременным двухшажным, одновременным одношажным ходом), подъём на пологий склон способом «полуёлочка»; преодолевать дистанцию 1 км на время на лыжах
Спортивные игры (24 ч)	Волейбол. Техника игры в волейбол (нижняя прямая подача; верхняя прямая подача; приём и передача мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху;	Соблюдать правила техники безопасности во время игры в волейбол; называть виды подач, способы приёма и передачи мяча;

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
	передача мяча в прыжке; передача мяча назад). Правила игры в волейбол	развивать знания, навыки и умения игры в волейбол; организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками и участвовать в игре; развивать навыки коммуникации при подготовке и во время проведения игры; использовать волейбол как средство досуга и развития собственных двигательных качеств

Тематическое планирование курса 7 класса

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
Раздел 1. Знания о физической культуре (2 ч)		
Олимпийское движение в советской и современной России Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»	Летние Олимпийские игры в Москве в 1980 г. Олимпийские игры в Сочи в 2014 г. Наиболее известные отечественные олимпийские чемпионы	Определять место нашей страны в мировом олимпийском движении в XX в.; устанавливать связь между ходом истории нашей страны в XX в. и развитием отечественного олимпийского движения; характеризовать значение Олимпийского комитета России; описывать Олимпийские игры на территории нашей страны; характеризовать вклад отечественных олимпийских чемпионов в историю мирового спорта Анализировать положения Федерального закона «О физической культуре и спорте» Знать историю развития ГТО в СССР.
Раздел 2. Организация здорового образа жизни (3 ч)		

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
Показатели физического развития человека	Понятие «физическое развитие». Основные двигательные качества человека	Раскрывать понятие «физическое развитие»; определять понятия «сила мышц», «быстрота», «выносливость», «гибкость», «ловкость»; называть основные показатели физического развития человека
Осанка человека	Понятие «осанка». Причины нарушений осанки. Профилактика нарушений осанки. Упражнения для поддержания правильной осанки	Определять понятие «осанка»; объяснять связь между прямохождением и формой позвоночника человека; характеризовать значение правильной осанки; объяснять причины возникновения неправильной осанки; называть правила хорошей осанки; составлять и варьировать комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки; выполнять упражнения для поддержания правильной осанки
Раздел 3. Планирование занятий физической культурой (3 ч)		
Выбор упражнений для развития двигательных качеств	Критерии отбора упражнений для составления индивидуального комплекса. Противопоказания для занятий физическими упражнениями	Определять назначение физических упражнений по их функциональной направленности; описывать виды упражнений для развития разных двигательных качеств; раскрывать зависимость между заболеваниями различных систем органов и упражнениями, оказывающими негативное воздействие на организм человека, страдающего такими заболеваниями
Составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий физической	Состав тренировочного занятия	Называть и характеризовать основные части тренировочного занятия; отбирать по изученным

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
культурой		критериям упражнения для составления индивидуального комплекса; составлять план индивидуальных занятий физической культурой
Выбор одежды и обуви для занятий физической культурой	Выбор одежды и обуви в зависимости от сезона и погоды. Правила подбора обуви	Формулировать правила выбора одежды и обуви для занятий физическими упражнениями в зависимости от температуры в помещении и (или) погодных условий; объяснять младшим школьникам принципы подбора спортивной одежды и обуви
Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (4 ч)		
Досуг и физическая культура	Занятия в закрытых помещениях: единоборства, шейпинг. Занятия на открытом воздухе: оздоровительная ходьба, оздоровительный бег, пешие оздоровительные прогулки	Определять понятие «оздоровительный»; называть способы проведения досуга средствами физической культуры; характеризовать такие виды занятий, как оздоровительная ходьба, оздоровительный бег, пешие оздоровительные прогулки; определять возможности для проведения досуга средствами физической культуры в своей местности; выбирать виды спортивных занятий для проведения собственного свободного времени; подбирать собственную нагрузку с оздоровительной направленностью; договариваться со сверстниками о совместных тренировках и занятиях спортивными играми в закрытом помещении и на свежем воздухе
Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (90 ч)		
Гимнастика с основами	Организующие команды и	Знать и соблюдать правила

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
акробатики (23 ч)	<p>приёмы (команды «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Полный шаг!», «Полшага!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»); повторение ранее изученного материала).</p> <p>Акробатические упражнения (длинный кувырок, перекат назад из упора присев в стойку на лопатках, стойка на голове и руках).</p> <p>Упражнения и комбинации на спортивных снарядах (передвижения в висячем положении и упоре на руках на перекладине — юноши, лазание по канату в два и три приёма)</p>	<p>техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах; описывать технику длинного кувырка, переката назад из упора присев в стойку на лопатках, стойки на голове и руках, лазания по канату; выполнять строевые приёмы и команды; выполнять акробатические упражнения, упражнения и комбинации на гимнастической перекладине и канате</p>
Лёгкая атлетика (23 ч)	<p>Беговые упражнения (бег с изменением направления, с поворотами вокруг своей оси, бег спиной вперёд, с чередованием максимальной и средней скорости, бег на короткую дистанцию 60 м, бег на дистанцию 1 км).</p> <p>Прыжковые упражнения (прыжок в длину с разбега, многоскоки). Метание малого мяча на дальность с разбега. Правила безопасности при метаниях</p>	<p>Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений лёгкой атлетики; описывать технику метания малого мяча на дальность с разбега; выполнять беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча; бегать на дистанцию 60 м с максимальной скоростью и 1 км на время; метать малый мяч на дальность и на точность</p> <p>Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»</p>
Лыжные гонки (20 ч)	<p>Одновременный бесшажный ход, попеременный двухшажный ход.</p> <p>Преодоление подъёмов способами «лесенка»,</p>	<p>Называть и соблюдать правила техники безопасности при переноске лыжного оборудования и пользовании им; описывать технику спуска со склонов, поворотов различными</p>

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
	«ёлочка». Спуски со склона в основной и высокой стойке. Повороты с переступанием на внешнюю лыжу, внутреннюю лыжу, с торможением «плугом». Передвижение по пересечённой местности	способами; выполнять передвижения на лыжах по ровной местности разными ходами, преодолевать подъёмы, совершать повороты и торможения; преодолевать дистанцию 1,5 км (юноши) и 1 км (девушки) на время на лыжах; использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха
Спортивные игры (24 ч)	Баскетбол Техника игры (ведение мяча левой и правой рукой, ловля и передача мяча одной и двумя руками от груди, передача одной и двумя руками снизу, бросок двумя руками от груди с места, бросок двумя руками из-за головы, бросок одной рукой от плеча с места, бросок одной рукой от головы с места, бросок в движении, приём мяча двумя руками). Правила игры в баскетбол	Выполнять правила техники безопасности во время игры в баскетбол; называть и показывать способы ведения, передачи, приёма и броски мяча; описывать технику элементов баскетбола; развивать знания, навыки и умения игры в баскетбол; организовывать игры в баскетбол со сверстниками и участвовать в играх; использовать баскетбол в организации активного отдыха

Тематическое планирование курса 8 класса

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
Раздел 1. Знания о физической культуре (3 ч)		
Физическая культура в современном обществе Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду	Физическое воспитание и его задачи	Раскрывать понятия «физическая культура», «физическое воспитание»; описывать место физической культуры в общей культуре человечества; называть основные задачи физического воспитания Знать историю развития ГТО в СССР и России.

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
и обороне» (ГТО)»		
Виды спорта зимних Олимпийских игр	Бобслей, скелетон, санный спорт, конькобежный спорт, фигурное катание, горнолыжный спорт, лыжное двоеборье, лыжные гонки, прыжки на лыжах с трамплина, сноубординг, биатлон, фристайл, кёрлинг, хоккей с шайбой	Называть и описывать виды спорта, включённые в программу зимних Олимпийских игр
Летние олимпийские виды спорта	Бадминтон, теннис, настольный теннис, борьба, бокс, дзюдо, фехтование, тхэквондо, тяжёлая атлетика, лёгкая атлетика, прыжки на батуте, спортивная гимнастика, художественная гимнастика, велосипедный спорт, конный спорт, стрельба, многоборье (пятиборье, триатлон), академическая гребля, гребля на байдарках и каноэ, парусный спорт, плавание, водное поло, прыжки в воду с трамплина и с вышки, футбол, волейбол, баскетбол, гандбол, бейсбол, софтбол, хоккей на траве	Называть и описывать виды спорта, включённые в программу летних Олимпийских игр
Раздел 2. Организация здорового образа жизни (3 ч)		
Режим дня	Правильный режим дня. Планирование режима дня. Режим дня школьника	Определять понятие «режим дня»; раскрывать зависимость между изменением умственной и физической работоспособности и видами деятельности школьника в течение дня; составлять и соблюдать правильный режим дня
Утренняя гигиеническая	Правила проведения	Формулировать правила

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
гимнастика	утренней гигиенической гимнастики. Правила выбора упражнений для утренней гигиенической гимнастики	утренней гигиенической гимнастики (место в режиме дня, объём нагрузки, порядок выполнения упражнений); составлять и варьировать комплекс упражнений для утренней гигиенической гимнастики; выполнять утреннюю гигиеническую гимнастику в режиме дня
Занятия физическими упражнениями на свежем воздухе и оздоровительные прогулки	Виды физических упражнений для выполнения на открытом воздухе	Называть виды физкультурной деятельности, которые можно осуществлять вне закрытых помещений; составлять план занятий физической культурой на открытом воздухе (виды упражнений, спортивная одежда и обувь, место в режиме дня, продолжительность и нагрузка); использовать физические упражнения и оздоровительные прогулки на открытом воздухе для укрепления здоровья
Режим питания	Правильный режим питания школьника	Формулировать правила здорового питания; характеризовать правильный рацион питания школьника в течение дня
Домашние задания и отдых в режиме дня	Оборудование места для выполнения домашних заданий. Режим приготовления домашних заданий. Физкультминутки в период приготовления домашних заданий. Подготовка ко сну. Значение сна	Описывать правильно оборудованное место для выполнения домашних заданий; объяснять значение краткого отдыха, а также сна для работоспособности человека; объяснять значение сна; включать физкультминутки в режим дня
Закаливание организма	Правила закаливания. Методы закаливания: воздушные и солнечные	Раскрывать понятие «закаливание»; называть методы закаливания и правила

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
	<p>ванны, проветривание комнаты, обтирания, обливания, контрастный душ, русская баня, купание в открытых водоёмах. Контрастное закаливание. Интенсивные и традиционные методы закаливания</p>	<p>закаливания; сравнивать интенсивные и традиционные методы закаливания; описывать традиционные методы закаливания, изученные в предыдущие годы обучения; объяснять важность соблюдения дозировки закаливающих процедур; выполнять закаливающие процедуры и соблюдать правила гигиены при выполнении закаливающих процедур</p>
Раздел 3. Наблюдение и контроль за состоянием организма (3 ч)		
Показатели развития организма	<p>Самоконтроль физического состояния и значение самоконтроля. Способы измерения длины и массы тела. Окружность грудной клетки. Осанка. Особенности строения позвоночника человека и значение осанки. Виды нарушений осанки и их профилактика. Частота сердечных сокращений и её зависимость от физической нагрузки. Измерение массы и длины тела, окружности грудной клетки. Оценка собственной осанки. Измерение частоты сердечных сокращений</p>	<p>Определять понятия «самоконтроль», «функциональные резервы организма»; раскрывать понятие «функциональная проба»; называть показатели, оцениваемые при самоконтроле; объяснять цель измерения показателей состояния организма — длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки, частоты сердечных сокращений; описывать методику измерения соотношения длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки, частоты сердечных сокращений; характеризовать взаимосвязи массы и длины тела, правильности осанки и состояния здоровья; описывать с помощью рисунка в учебнике виды нарушений осанки и называть способы их профилактики; проводить мониторинг</p>

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
		собственных показателей состояния и развития организма
Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (3 ч)		
Физические упражнения для утренней гимнастики	Комплексы упражнений, состоящие из вольных упражнений и упражнений, сопряжённых с дыхательными движениями	Составлять, варьировать и выполнять комплекс упражнений для утренней гигиенической гимнастики
Физические упражнения для физкультминуток	Комплексы упражнений, включающие упражнения для расслабления глаз, мышц рук и общей релаксации	Выполнять физкультминутки в режиме дня
Физические упражнения дыхательной гимнастики	Значение дыхательной гимнастики. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики	Раскрывать понятие «дыхательная гимнастика»; характеризовать влияние дыхательной гимнастики на организм; выполнять комплекс упражнений дыхательной гимнастики в режиме дня в домашних условиях
Адаптивная и корригирующая физическая культура	Назначение адаптивной физической культуры. Коррекция телосложения. Комплекс упражнений с гантелями для коррекции телосложения. Комплекс упражнений для укрепления мышц живота. Упражнения для поддержания правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Психорегуляция	Раскрывать понятия «адаптивная физическая культура», «психорегуляция»; называть области применения адаптивной физической культуры; характеризовать возможности физической культуры в плане коррекции телосложения у школьников; называть упражнения, помогающие корректировать те или иные недостатки телосложения; объяснять назначение упражнений для психорегуляции; применять соответствующие упражнения для психорегуляции и включать их в физкультминутки, выполняемые в течение дня

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (90 ч)		
Гимнастика с основами акробатики (23 ч)	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (стойки, наклоны, передвижение бегом, передвижение приставными шагами, прыжки на месте, передвижения прыжками, танцевальные шаги, спрыгивания), на гимнастической перекладине (висы, упоры, размахивания, соскоки)	Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на спортивных снарядах; описывать технику упражнений на гимнастической перекладине; анализировать технику упражнений на гимнастической перекладине, выполняемых сверстниками, и выявлять ошибки; выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах
Лёгкая атлетика (23 ч)	Беговые упражнения (эстафетный бег, кроссовый бег, бег с препятствиями, на короткие дистанции 60–100 м и на выносливость на дистанцию 1–1,5 км). Прыжковые упражнения (прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»). Метания малого мяча (на дальность с разбега, по движущейся мишени, в вертикальную и горизонтальную неподвижные мишени)	Знать и соблюдать правила техники безопасности на уроках по лёгкой атлетике; описывать технику выполнения беговых упражнений и метаний малого мяча; выполнять беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча; бегать на дистанцию 60 м с максимальной скоростью, а также 1,5 км (юноши) и 1 км (девушки) на время; метать малый мяч на дальность и на точность; включать беговые упражнения и метания малого мяча в индивидуальный комплекс занятий физической культурой Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
Лыжные гонки (20 ч)	Передвижение по пересечённой местности. Попеременный двухшажный ход. Переходы с хода на ход (переход без шага, переход через один шаг, прямой переход). Подъёмы и	Знать и соблюдать правила техники безопасности во время занятий на лыжах; описывать изученные техники перехода с хода на ход; контролировать по частоте сердечных сокращений физическую нагрузку во время

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
	спуски со склонов (повторение материала предыдущих лет обучения)	занятий; выполнять передвижения разного вида по ровной местности, подъёмы на склоны и спуски; преодолевать дистанцию 2 км (юноши) и 1,5 км (девушки) на лыжах на время
Спортивные игры (24 ч)	<p>Футбол. Правила игры в футбол. Размеры футбольного поля и разметка. Размеры футбольных ворот. Техника игры в футбол: удары внешней и внутренней стороной стопы, серединой подъёма стопы, внутренней частью подъёма стопы, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и передней частью подъёма стопы, подошвой, ведение мяча носком ноги, остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы, остановка мяча грудью, удар по мячу серединой лба, отбор мяча подкатом. Волейбол. Правила игры в волейбол, размеры волейбольной площадки и разметка. Размеры волейбольной сетки. Техника игры в волейбол: приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине, приём мяча одной рукой с перекатом в сторону, прямой нападающий удар, блокирование мяча</p>	<p>Выполнять правила техники безопасности во время игры в футбол и волейбол; пересказывать правила игры в футбол и волейбол; называть элементы техники футбола (удары по мячу, способы остановки, ведения мяча, отбор мяча у соперника) и волейбола (способы приёма мяча, удары по мячу, блокировка мяча); описывать технику игровых действий футбола и волейбола; развивать знания, навыки и умения игры в футбол и волейбол; организовывать и проводить футбольные и волейбольные матчи среди школьников 5–8 классов, а также игры на основе футбола и волейбола (по упрощённым правилам) среди младших школьников; использовать игру в футбол и волейбол для организации активного отдыха с друзьями; договариваться о правилах игры со сверстниками</p>

Тематическое планирование курса 9 класса

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
------	-----------------------------	--------------------------------------

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
Раздел 1. Знания о физической культуре (2 ч)		
Виды спорта, изучаемые в школе	Олимпийские виды спорта, изучаемые в школе. Цель занятий спортом в школе	Называть олимпийские виды спорта, изучаемые в школе; раскрывать особенности занятий олимпийскими видами спорта в общеобразовательной школе
<p>Основные направления физического воспитания в современном обществе</p> <p>Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»</p>	Особенности общего физического воспитания, физического воспитания с профессиональной направленностью, физического воспитания со спортивной направленностью	<p>Определять понятие «физическое воспитание»; называть и характеризовать виды физического воспитания в современном обществе</p> <p>Знать историю развития ГТО в СССР и России.</p>
Раздел 2. Организация здорового образа жизни (4 ч)		
Закаливание организма: банные процедуры	Банные процедуры. Виды бань и банные традиции в мировой истории. Особенности русской бани. Техника проведения банных процедур	Называть и сравнивать виды бань, существующие в современном мире; объяснять природу эффекта закаливания, наступающего во время банных процедур; описывать технику парения веником; формулировать правила проведения банных процедур; применять банные процедуры для закаливания
Массаж	Понятие «массаж». Приёмы массажа. Виды массажа	Формулировать понятие «массаж»; характеризовать основные приёмы массажа; раскрывать особенности видов массажа; выполнять основные приёмы массажа
Доврачебная помощь	Первая помощь. Правила оказания первой помощи. Первая помощь при разных	Определять понятие «первая помощь»; называть и характеризовать главные

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
	видах кровотечений. Первая помощь при повреждениях суставов, мышц и сухожилий	правила оказания первой помощи; описывать признаки основных видов кровотечений и называть методы их остановки; демонстрировать приёмы оказания первой помощи при разных видах кровотечений, при повреждениях суставов, мышц и сухожилий
Физическая культура и качества личности	Влияние физической культуры на характер и нравственные установки человека. Качества личности, корректируемые физическими упражнениями, и цели корректировки	Определять понятие «нравственность»; раскрывать проблему относительности положительных и отрицательных качеств характера человека; называть положительные качества личности, на которые можно повлиять занятиями физической культурой, и обосновывать своё мнение по этому вопросу; объяснять значение высоких моральных установок личности для нормального существования человека в обществе и коллективе, с которым человек взаимодействует
Отношения между людьми противоположного пола	Вопросы морали в отношениях между юношей и девушкой	Описывать особенности наступления половой зрелости у человека по сравнению с другими представителями живого мира; объяснять значение подросткового периода для формирования нормальной манеры общения с противоположным полом; раскрывать представление об ответственности взрослого человека в половых отношениях
Допинг и честная конкуренция в спорте	Вред здоровью от употребления допинга. Психическая зависимость	Определять понятие «допинг»; раскрывать понятие «антидопинговый контроль»;

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
	от допинга. Антидопинговый контроль и ответственность за употребление допинга	характеризовать негативное влияние допинга на здоровье спортсмена; называть сферу применения антидопингового контроля
Вредные привычки	Влияние алкоголя на жизнь человека. Причины возникновения привычки курить. Особенности следования привычке курить у подростков	Описывать последствия появления таких вредных привычек, как регулярное употребление алкоголя и наркотиков, для жизни человека; объяснять причину, по которой в подростковый период человек легко приобретает вредные привычки; описывать механизм привыкания человека к курению
Раздел 3. Наблюдение и контроль за состоянием организма (4 ч)		
Оценка функциональных резервов организма	Функциональные резервы организма и функциональные пробы. Оценка функциональных резервов своего организма с помощью проб Штанге, Руфье, шестиминутной функциональной пробы	Объяснять назначение пробы Штанге, пробы Руфье, шестиминутной функциональной пробы; описывать методику взятия функциональных проб; проводить оценку собственных функциональных резервов организма
Оценка двигательных качеств	Двигательные тесты для оценки основных двигательных качеств. Взаимозависимость развития двигательных качеств человека	Определять основные двигательные качества человека; характеризовать взаимозависимость развития двигательных качеств человека; называть способы оценки быстроты, ловкости, выносливости, мышечной силы, гибкости; проводить двигательные тесты для оценки развития собственных двигательных качеств и соотносить полученные результаты с нормативами

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
Ведение дневника самонаблюдений	Показатели для контроля в дневнике самонаблюдений	Называть и описывать показатели состояния организма, подлежащие мониторингу и контролю при физической подготовке; объяснять значение ведения дневника самонаблюдений; формулировать правила ведения записей в дневнике самонаблюдений; вести дневник самонаблюдений
Выявление и устранение технических ошибок	Техника выполнения упражнений и технические ошибки. Способы оценки собственной техники бега, прыжков, метаний. Отработка техники движений	Раскрывать понятие «техническая ошибка»; называть основные элементы техники бега, прыжка в длину, метаний малого мяча, требующие особого внимания; называть типичные технические ошибки при выполнении беговых, прыжковых упражнений и метаний малого мяча; формулировать правила оценки техники спортивных движений; анализировать собственную технику двигательных действий и технику своих сверстников, предупреждать и исправлять ошибки в процессе развития собственных спортивных навыков и умений
Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (4 ч)		
Упражнения для развития двигательных качеств	Комплекс вольных упражнений и упражнений с набивным мячом для тренировки мышечной силы. Комплексы упражнений с гантелями для тренировки мышечной силы. Комплекс беговых упражнений для тренировки быстроты. Упражнения со скакалкой и с мячом для тренировки	Называть способы тренировки основных двигательных качеств; составлять из предложенных упражнений и варьировать индивидуальные комплексы для развития основных двигательных качеств; организовывать и проводить занятия по развитию собственных двигательных качеств в закрытом помещении и на открытом воздухе;

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
	<p>быстроты. Комплекс легкоатлетических упражнений для тренировки выносливости. Комплекс упражнений с набивным мячом для тренировки выносливости. Комплекс беговых упражнений для тренировки выносливости. Комплекс упражнений с большой амплитудой движений для тренировки гибкости. Упражнения для тренировки координации движений. Упражнения для тренировки умения концентрировать внимание</p>	<p>раскрывать значение внимания в жизни человека; включать упражнения для тренировки внимания в комплексы физических упражнений для самостоятельных занятий</p>
Оздоровительный бег	<p>Организация занятий оздоровительным бегом. Режим тренировок</p>	<p>Объяснять значение оздоровительного бега для здоровья; описывать нагрузку и состав занятия оздоровительным бегом; применять оздоровительный бег для укрепления здоровья</p>
Пешие туристические походы	<p>Поход как форма активного отдыха. Подготовка к походу. Правила укладывания рюкзака. Правила поведения во время пешего туристического похода</p>	<p>Раскрывать понятие «туристический поход»; характеризовать пеший туристический поход как эффективную форму активного отдыха; описывать правила подготовки к походу, правила укладывания рюкзака; правила поведения во время пешего туристического похода; организовывать собственное участие и участвовать в пеших туристических походах</p>
Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (88 ч)		
Гимнастика с основами акробатики (20 ч)	Упражнения и комбинации на параллельных брусьях	Знать и соблюдать правила техники безопасности при

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
	<p>(наскоки в упор, упоры, соскоки, передвижения на руках, размахивания в упоре на предплечьях, переходы из одного положения в другое — переход из упора на предплечьях в положение сидя ноги врозь и из седа ноги врозь в упор на прямых руках; из седа ноги врозь, кувырок вперёд ноги врозь), на разновысоких брусках (наскоки на нижнюю жердь и верхнюю жердь в вис, висы, упоры, размахивание изгибами в висе на верхней жерди, соскоки вправо из упора на нижнюю жердь махом назад), соскальзывания</p>	<p>выполнении акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах; описывать технику выполнения упражнений на параллельных и разновысоких брусках; анализировать технику выполнения кувырков и упражнений на брусках; выполнять акробатические упражнения и упражнения на брусках</p>
<p>Лёгкая атлетика (20 ч)</p>	<p>Беговые упражнения (бег на короткие дистанции 70–100 м с низкого старта, бег на выносливость на дистанцию 1,5–2 км). Прыжковые упражнения (прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»). Метание малого мяча с разбега по движущейся цели, на дальность с разбега</p>	<p>Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений, метаний малого мяча; выполнять беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча; бегать на дистанцию 100 м с максимальной скоростью и на дистанцию 2 км (юноши) и 1,5 км (девушки) на время; метать малый мяч на дальность и на точность; использовать бег, прыжки и метания малого мяча с разбега по движущейся мишени для развития собственных двигательных качеств Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»</p>
<p>Лыжные гонки (18 ч)</p>	<p>Передвижение по пересечённой местности</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности во время занятий</p>

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
	<p>различными ходами, переходы с хода на ход, подъёмы и спуски со склонов (повторение материала предыдущих лет обучения). Преодоление препятствий (преодоление канавы, преодоление бревна). Повороты на параллельных лыжах, поворот упором. Торможение разворотом, торможение упором, торможение падением</p>	<p>на лыжах; описывать технику преодоления препятствий на лыжне, поворотов и торможения разворотом; выполнять передвижение по ровной местности разными ходами, подъёмы и спуски, повороты и торможения; преодолевать дистанцию 2 км (юноши) и 1,5 км (девушки) на лыжах на время</p>
<p>Спортивные игры (24 ч)</p>	<p>Волейбол. Правила игры, размеры игровой площадки и разметка, размеры волейбольной сетки, техника игры в волейбол — нижняя прямая и верхняя прямая подачи, способы приёма и передачи мяча двумя руками сверху и снизу, приём мяча с перекатом на спине и с перекатом в сторону, передача мяча назад, нападающий удар, блокирование мяча (повторение материала предыдущих лет обучения). Баскетбол. Правила игры в баскетбол, размеры игровой площадки и разметка, размеры оборудования для игры, техника игры в баскетбол. Ведение мяча левой и правой рукой; ловля и передача одной и двумя руками от груди, одной и двумя руками снизу; бросок одной и двумя руками от груди с места, двумя руками из-за головы, одной рукой от плеча с места, одной рукой от головы с места; бросок в</p>	<p>Выполнять правила техники безопасности во время игры в волейбол и баскетбол; пересказывать правила игры в волейбол и баскетбол; называть различные игровые действия в волейболе и баскетболе; описывать технику элементов волейбола и баскетбола; развивать знания, навыки и умения игры в волейбол и баскетбол; организовывать и проводить игры в волейбол и баскетбол среди сверстников и других учащихся основной школы, а также игры на основе волейбола (по упрощённым правилам) среди младших школьников; использовать игру в волейбол и баскетбол для проведения досуга на открытом воздухе; договариваться о правилах игры со сверстниками</p>

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
	<p>движении; приём мяча двумя руками (повторение материала 7 класса), бросок одной рукой от плеча в движении, одной рукой от головы в прыжке, вырывание мяча, выбивание мяча, перехват мяча, накрывание мяча при броске</p>	
<p>Физическая подготовка с прикладной направленностью (6 ч)</p>	<p>Цели и значение физической подготовки с прикладной направленностью. Запрыгивание на опору и спрыгивание с грузом на плечах. Спрыгивание на точность с сохранением равновесия. Прыжки через препятствия с грузом на плечах. Подъём и спуск бегом с грузом на плечах. Преодоление препятствий прыжковым бегом. Переноска пострадавшего в зависимости от вида травмы</p>	<p>Раскрывать понятие «прикладная направленность»; описывать цель физической подготовки с прикладной направленностью; определять место физической подготовки с прикладной направленностью в обычной жизни; описывать способы переноски пострадавшего; называть правила переноски пострадавшего в зависимости от вида травмы; выполнять упражнения прикладной подготовки; договариваться со сверстниками во время занятий в парах и группах</p>