

Министерство культуры Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Северо - Кавказский государственный институт искусств»

Колледж культуры и искусств

УТВЕРЖДАЮ

Директор колледжа культуры и искусств
ФГБОУ ВО СКГИИ

 / В. Х. Шарипов

«29» августа 2023 г.

Рабочая программа

учебной дисциплины

УПО.10.01.

Физическая культура

Специальность: 53.02.03 Инструментальное исполнительство
(по видам инструментов)

Уровень образования - основное общее образование, 5-9 класс

Квалификация выпускника

Артист-инструменталист, преподаватель

Форма обучения – очная

Рабочая программа «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности

53.02.03 Инструментальное исполнительство (по видам инструментов)

Организация-разработчик: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Северо-Кавказский государственный институт искусств»

Колледж культуры и искусств

Разработчик: преподаватель ККИ СКГИИ



Мамбетов Ю.В.

Эксперт: преподаватель ККИ СКГИИ



Прокудина Н.П.

Рабочая программа «Физическая культура» рекомендована на заседании

ПЦК «ООД»

Протокол № _____ 1 _____ от «28» августа 2023 г.

Председатель ПЦК



Прокудина Н.П.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	28
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	29

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре составлена на основе государственного стандарта основного общего образования.

Программа определяет обязательную часть учебного курса, конкретизирует содержание его предметных тем и дает примерное распределение учебных часов на их изучение..

Общая характеристика учебного предмета

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

В примерной программе для основного общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. В первом разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» даются сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности. Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, адресованные учащимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья (приобретенные или хронические заболевания). В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» дается перечень способов по самостоятельной организации и проведению оздоровительных форм занятий физической культурой, приемов контроля и регулирования физических нагрузок, самомассажа и гигиенических процедур.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности» приводятся сведения по истории развития Древних и Современных Олимпийских Игр, раскрываются основные понятия спортивной тренировки (нагрузка, физические качества, техника двигательных действий), даются представления об общей и специальной физической подготовке и формах их организации. Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивной направленностью», приводятся физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта, имеющих относительно выраженное прикладное значение и вызывающих определенный интерес у учащихся. Отличительными особенностями этого раздела является то, что по решению Совета школы, учащимся может быть предложено углубленное освоение одного из видов спорта с соответствующим увеличением объема часов (до 25%) на его освоение. При этом предусматривается, что увеличение часов осуществляется за счет уменьшения их по другим разделам и темам раздела «Спортивно-оздоровительная деятельность». В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности» раскрываются способы деятельности, необходимые и достаточные для организации и проведения самостоятельных занятий спортивной подготовкой.

Цели

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, Примерная программа основного общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Требования к уровню освоения содержания дисциплины:

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций по данной специальности :

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 6. Работать в коллективе, эффективно общаться с коллегами, руководством.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 10. Использовать в профессиональной деятельности личностные, межпредметные, предметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования.

ОК 12. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.

ПК 1.3. Осваивать сольный, ансамблевый, оркестровый исполнительский репертуар в соответствии с программными требованиями.

ПК 1.4. Выполнять теоретический и исполнительский анализ музыкального произведения, применять базовые теоретические знания в процессе поиска интерпретаторских решений.

ПК 2.8. Владеть культурой устной и письменной речи, профессиональной терминологией.

Описание места учебного предмета в учебном плане.

Дисциплина «Физическая культура» относится к Общеобразовательному учебному циклу, реализующий федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования.

Предметная область "Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности"

Дисциплина «Физическая культура» изучается с 5 по 9 классы– по 2 часа в неделю.

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	720
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	360
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	360
Формы контроля	
зачёт- семестр	1-10

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

ФГОС ООО устанавливает требования к результатам освоения обучающимися программ основного общего образования, в том числе адаптированных:

1) личностным, включающим:

осознание российской гражданской идентичности;

готовность обучающихся к саморазвитию, самостоятельности и личностному самоопределению;

ценность самостоятельности и инициативы;

наличие мотивации к целенаправленной социально значимой деятельности;

сформированность внутренней позиции личности как особого ценностного отношения к себе, окружающим людям и жизни в целом;

2) метапредметным, включающим:

освоение обучающимися межпредметных понятий (используются в нескольких предметных областях и позволяют связывать знания из различных учебных предметов, учебных курсов (в том числе внеурочной деятельности), учебных модулей в целостную научную картину мира) и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные);

способность их использовать в учебной, познавательной и социальной практике;

готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории;

овладение навыками работы с информацией: восприятие и создание информационных текстов в различных форматах, в том числе цифровых, с учетом назначения информации и ее целевой аудитории;

3) предметным, включающим:

освоение обучающимися в ходе изучения учебного предмета научных знаний, умений и способов действий, специфических для соответствующей предметной области;

предпосылки научного типа мышления;

виды деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том числе при создании учебных и социальных проектов.

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

Гражданского воспитания:

готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей;

активное участие в жизни семьи, Организации, местного сообщества, родного края, страны;

неприятие любых форм экстремизма, дискриминации;
понимание роли различных социальных институтов в жизни человека;
представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе;
представление о способах противодействия коррупции;
готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении;
готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней).

Патриотического воспитания:

осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России;

ценностное отношение к достижениям своей Родины - России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа;

уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране.

Духовно-нравственного воспитания:

ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;

готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков;

активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства.

Эстетического воспитания:

восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание эмоционального воздействия искусства; осознание важности художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения;

понимание ценности отечественного и мирового искусства, роли этнических культурных традиций и народного творчества;

стремление к самовыражению в разных видах искусства.

Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

осознание ценности жизни;

ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);

осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;

соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социаль-

ным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;

умение принимать себя и других, не осуждая;

умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;

сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

Трудового воспитания:

установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, Организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;

интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения изучаемого предметного знания;

осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого;

готовность адаптироваться в профессиональной среде;

уважение к труду и результатам трудовой деятельности;

осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

Экологического воспитания:

ориентация на применение знаний из социальных и естественных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды;

повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред;

готовность к участию в практической деятельности экологической направленности.

Ценности научного познания:

ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой;

овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира;

овладение основными навыками исследовательской деятельности, установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия.

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

освоение обучающимися социального опыта, основных социальных ролей, соответствующих ведущей деятельности возраста, норм и правил общественного поведения, форм социальной жизни в группах и сообществах, включая семью, группы, сформированные по профессиональной деятельности, а также в рамках социального взаимодействия с людьми из другой культурной среды;

способность обучающихся во взаимодействии в условиях неопределенности, открытость опыту и знаниям других;

способность действовать в условиях неопределенности, повышать уровень своей компетентности через практическую деятельность, в том числе умение учиться у других людей, осознавать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции из опыта других;

навык выявления и связывания образов, способность формирования новых знаний, в том числе способность формулировать идеи, понятия, гипотезы об объектах и явлениях, в том числе ранее не известных, осознавать дефициты собственных знаний и компетентностей, планировать свое развитие;

умение распознавать конкретные примеры понятия по характерным признакам, выполнять операции в соответствии с определением и простейшими свойствами понятия, конкретизировать понятие примерами, использовать понятие и его свойства при решении задач (далее - оперировать понятиями), а также оперировать терминами и представлениями в области концепции устойчивого развития;

умение анализировать и выявлять взаимосвязи природы, общества и экономики;

умение оценивать свои действия с учетом влияния на окружающую среду, достижений целей и преодоления вызовов, возможных глобальных последствий;

способность обучающихся осознавать стрессовую ситуацию, оценивать происходящие изменения и их последствия;

воспринимать стрессовую ситуацию как вызов, требующий контрмер;

оценивать ситуацию стресса, корректировать принимаемые решения и действия;

формулировать и оценивать риски и последствия, формировать опыт, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;

быть готовым действовать в отсутствие гарантий успеха.

Метапредметные результаты освоения программы основного общего образования, в том числе адаптированной, должны отражать:

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

1) базовые логические действия:

выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений);
устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа;

с учетом предложенной задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях;

предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий;

выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи;

выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов;

делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях;

самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учетом самостоятельно выделенных критериев);

2) базовые исследовательские действия:

использовать вопросы как исследовательский инструмент познания;
формулировать вопросы, фиксирующие разрыв между реальным и желательным состоянием ситуации, объекта, самостоятельно устанавливать искомое и данное;

формировать гипотезу об истинности собственных суждений и суждений других, аргументировать свою позицию, мнение;

проводить по самостоятельно составленному плану опыт, несложный эксперимент, небольшое исследование по установлению особенностей объекта изучения, причинно-следственных связей и зависимостей объектов между собой;

оценивать на применимость и достоверность информации, полученной в ходе исследования (эксперимента);

самостоятельно формулировать обобщения и выводы по результатам проведенного наблюдения, опыта, исследования, владеть инструментами оценки достоверности полученных выводов и обобщений;

прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах;

3) работа с информацией:

применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учетом предложенной учебной задачи и заданных критериев;

выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;

находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках;

самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации и иллюстрировать решаемые задачи несложными схемами, диаграммами, иной графикой и их комбинациями;

оценивать надежность информации по критериям, предложенным педагогическим работником или сформулированным самостоятельно;

эффективно запоминать и систематизировать информацию.

Овладение системой универсальных учебных познавательных действий обеспечивает сформированность когнитивных навыков у обучающихся.

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

1) общение:

воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения;

выражать себя (свою точку зрения) в устных и письменных текстах;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты, вести переговоры;

понимать намерения других, проявлять уважительное отношение к собеседнику и в корректной форме формулировать свои возражения;

в ходе диалога и (или) дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой темы и высказывать идеи, нацеленные на решение задачи и поддержание благожелательности общения;

сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;

публично представлять результаты выполненного опыта (эксперимента, исследования, проекта);

самостоятельно выбирать формат выступления с учетом задач презентации и особенностей аудитории и в соответствии с ним составлять устные и письменные тексты с использованием иллюстративных материалов;

2) совместная деятельность:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи;

принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;

уметь обобщать мнения нескольких людей, проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;

планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учетом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), распределять задачи между членами команды, участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнений, "мозговые штурмы" и иные);

выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать свои действия с другими членами команды;

оценивать качество своего вклада в общий продукт по критериям, самостоятельно сформулированным участниками взаимодействия;

сравнивать результаты с исходной задачей и вклад каждого члена команды в достижение результатов, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчета перед группой.

Овладение системой универсальных учебных коммуникативных действий обеспечивает сформированность социальных навыков и эмоционального интеллекта обучающихся.

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

1) самоорганизация:

выявлять проблемы для решения в жизненных и учебных ситуациях;

ориентироваться в различных подходах принятия решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решений группой);

самостоятельно составлять алгоритм решения задачи (или его часть), выбирать способ решения учебной задачи с учетом имеющихся ресурсов и собственных возможностей, аргументировать предлагаемые варианты решений;

составлять план действий (план реализации намеченного алгоритма решения), корректировать предложенный алгоритм с учетом получения новых знаний об изучаемом объекте;

делать выбор и брать ответственность за решение;

2) самоконтроль:

владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии;

давать адекватную оценку ситуации и предлагать план ее изменения;

учитывать контекст и предвидеть трудности, которые могут возникнуть при

решении учебной задачи, адаптировать решение к меняющимся обстоятельствам;
объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретенному опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;

вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей;

оценивать соответствие результата цели и условиям;

3) эмоциональный интеллект:

различать, называть и управлять собственными эмоциями и эмоциями других; выявлять и анализировать причины эмоций;

ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого;

регулировать способ выражения эмоций;

4) принятие себя и других:

осознанно относиться к другому человеку, его мнению;

признавать свое право на ошибку и такое же право другого;

принимать себя и других, не осуждая;

открытость себе и другим;

осознавать невозможность контролировать все вокруг.

Овладение системой универсальных учебных регулятивных действий обеспечивает формирование смысловых установок личности (внутренняя позиция личности) и жизненных навыков личности (управления собой, самодисциплины, устойчивого поведения).

Предметные результаты по предметной области "Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности" должны обеспечивать:

По учебному предмету "Физическая культура":

1) формирование привычки к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой;

2) умение планировать самостоятельные занятия физической культурой и строить индивидуальные программы оздоровления и физического развития;

3) умение отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учетом индивидуальных возможностей и особенностей обучающихся, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

4) организацию самостоятельных систематических занятий физическими упражнениями с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;

5) умение оказывать первую помощь при травмах (например: извлечение и перемещение пострадавших, проведение иммобилизации с помощью подручных средств, выполнение осмотра пострадавшего на наличие наружных кровотечений и мероприятий по их остановке);

6) умение проводить мониторинг физического развития и физической подготовленности, наблюдение за динамикой развития своих физических качеств и двигательных способностей, оценивать состояние организма и определять тренирующее воздействие занятий физическими упражнениями, определять индивидуальные ре-

жимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

7) умение выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений;

8) владение основами технических действий и приемами различных видов спорта, их использование в игровой и соревновательной деятельности;

9) умение повышать функциональные возможности систем организма при подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ

(360час)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (156 час)

Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности (12 час). Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.

Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Туристические походы как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения пеших туристических походов.

Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма.

Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления).

Правила ведение дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью (78 час).

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики.

Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.).

Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения).

Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелазания, передвижения в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности (64 час). Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.

Спортивно-оздоровительная деятельность (198 час)

Знания о спортивно-оздоровительной деятельности (12 час). История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов.

Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки.

Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения.

Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы развития и тестирования.

Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировки (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

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

Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью (174 час).

Акробатические упражнения и комбинации - девушки: кувырок вперед (назад) в группировке, вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180*; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев; юноши: кувырок вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180*, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок через плечо из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев; стойка на голове и руках силой из упора присев.

Опорные прыжки – девушки: прыжок через гимнастического козла ноги в стороны; юноши: прыжок через гимнастического козла, согнув ноги; прыжок боком с поворотом на 90*.

Лазание по канату – юноши: способом в три приема; способом в два приема.

Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Гимнастическое бревно - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны; передвижения приставными шагами (левым и правым боком); танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; стилизованные прыжки на месте и с продвижениями вперед; равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат; соскоки (прогнувшись толчком ног из стойки поперек; прогибаясь с короткого разбега толчком одной и махом другой).

Гимнастическая перекладина (низкая) - юноши: из виса стоя прыжком упор, перемах левой (правой) вперед, назад, опускание в вис лежа на согнутых руках; из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись; вис завесом коленом, опускание в упор присев через стойку на руках.

Гимнастическая перекладина (высокая) - юноши: из размахивания подъем разгибом (из виса, подъем силой), в упоре перемах левой (правой) ногой вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.

Гимнастические брусья (параллельные) - юноши: наскок в упор, хождение на руках и размахивания в упоре, соскок (махом вперед) углом с опорой о жердь; наскок в упор, передвижение в упоре прыжками, соскок махом назад с опорой о жердь; махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; прыжком подъем в упор, махом вперед сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах вовнутрь, соскок махом вперед.

Гимнастические брусья (разной высоты) - девушки: наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом на 90° с опорой о жердь; махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь; из виса присев на нижней жерди толчком двумя подъем в упор на верхнюю жердь; из виса стоя на нижней жерди лицом к верхней махом одной и толчком другой вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь, махом одной и толчком другой переворот в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом на 90° (вправо, влево) с опорой о жердь.

Легкоатлетические упражнения. Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»).

Прыжки (в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись»; в высоту с разбега способом «перешагивание»).

Метания малого мяча: на дальность с разбега, из положения сидя, стоя на колене, лежа на спине; по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега.

*Упражнения лыжной подготовки.*¹ Передвижение лыжными ходами (попеременным двухшажным; одновременным безшажным; одновременным двухшажным). Повороты на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»), при спусках («упором», «полуплугом»).

Подъемы («полуелочкой»; «елочкой») и торможение («плугом»; «упором»), спуски в низкой и основной стойке (по прямой и наискось).

Преодоление небольшого трамплина на отлогом склоне.

Плавательные упражнения. Имитационные движения для освоения техники плавания способами кроль на груди и спине, брасс.

Плавание «по разделениям» и в полной координации способами кроль на груди; кроль на спине; брасс.

Старты и повороты при плавании кролем на груди и спине, брассом.

Нырание в длину.

Проплыwanie тренировочных дистанций (одним из способов плавания).

Спортивные игры. Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.

Мини-футбол (футбол): специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча); остановка катящегося мяча; приземление летящего мяча; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Развитие физических качеств. Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибко-

сти и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Специализированные полосы препятствий.

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры, элементы техники национальных видов спорта.

Способы спортивно-оздоровительной деятельности (12 час). Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из видов спорта).

Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере одного из видов спорта).

Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи).

Тематическое планирование по физической культуре в 5 классе

<i>Колич. часов</i>	<i>Раздел, тема</i>	<i>№ урока</i>	<i>Дата провед.</i>
4	Лёгкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег.	1-4	
4	Прыжок в длину, метание малого мяча.	5-8	
3	Бег на средние дистанции, развитие выносливости.	9-11	
3	Кроссовая подготовка. Равномерный бег, чередование бега с ходьбой.	12-14	
3	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.	15-17	
1	Подвижные игры. Эстафеты.	18	
2	Волейбол. Стойки и перемещения игрока. Эстафеты с элементами волейбола.	19-20	
1	Подвижные игры. Эстафеты.	21	
2	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Эстафеты с элементами волейбола.	22-23	
1	Подвижные игры. Эстафеты.	24	
2	Приём мяча двумя руками сверху и на сетку. Игра .	25-26	
1	Подвижные игры. Эстафеты.	27	
4	Гимнастика с элементами акробатики. Строевые упражнения. Висы и упоры. Опорный прыжок.	28-31	
2	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	32-33	
2	Кувырок назад .Мост из положения лёжа.	34-35	
2	Кувырок вперед, назад.	36-37	
4	Стойка на лопатках. Прыжки со скакалкой.	38-41	
4	Соединение элементов.	42-45	

3	Подвижные игры. Эстафеты.	46-48	
1	Волейбол. Стойки и перемещения игрока. Эстафеты с элементами волейбола.	49	
1	Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты с элементами волейбола.	50	
1	Подвижные игры. Эстафеты.	51	
1	Приём мяча сверху двумя руками над собой. Эстафеты с элементами волейбола.	52	
1	Передача двумя руками сверху в парах. Нижняя прямая подача.	53	
1	Подвижные игры. Эстафеты.	54	
1	Передача двумя руками сверху в парах. Нижняя прямая подача. Игра.	55	
1	Приём мяча сверху двумя руками над собой. Нижняя прямая подача. Игра.	56	
1	Подвижные игры. Эстафеты.	57	
2	Баскетбол. Стойки и перемещения игрока. Ведение на месте.	58-59	
1	Подвижные игры. Эстафеты.	60	
2	Остановка двумя ногами и прыжком. Бросок двумя руками от головы на месте.	61-62	
1	Подвижные игры. Эстафеты.	63	
2	Бросок двумя снизу в движении. Бросок одной от плеча на месте.	64-65	
1	Подвижные игры. Эстафеты.	66	
2	Ловля мяча двумя руками на месте в парах, с шагом. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока.	67-68	
1	Подвижные игры. Эстафеты.	69	
2	Бросок двумя снизу в движении. Нападение быстрым прорывом.	70-71	
1	Подвижные игры. Эстафеты.	72	
2	Комбинации из освоенных элементов. Игра по упрощённым правилам.	73-74	
4	Подвижные игры. Эстафеты.	75-78	
2	Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении.	79-80	
1	Подвижные игры. Эстафеты.	81	
2	Взаимодействие двух игроков. Игра.	82-83	
1	Подвижные игры. Эстафеты.	84	
4	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину. Эстафеты встречная, круговая. Челночный бег.	85-88	
5	Спринтерский бег, метание малого мяча.	89-93	
3	Бег на средние дистанции, развитие выносливости.	94-96	
4	Кроссовая подготовка. Равномерный бег, чередование бега с ходьбой.	97-100	
2	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.	101-102	

Тематическое планирование по физической культуре в 6 классе

<i>Колич. часов</i>	<i>Раздел, тема</i>	<i>№ урока</i>	<i>Дата проведения.</i>
4	Лёгкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег.	1-4	

4	Прыжок в длину, метание малого мяча.	5-8	
3	Бег на средние дистанции, развитие выносливости.	9-11	
3	Кроссовая подготовка. Равномерный бег, чередование бега с ходьбой.	12-14	
3	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.	15-17	
1	Подвижные игры. Эстафеты.	18	
2	Волейбол. Стойки и передвижения игрока. Эстафеты с элементами волейбола.	19-20	
1	Подвижные игры. Эстафеты.	21	
2	Передача мяча сверху в парах и над собой. Нижняя прямая подача.	22-23	
1	Подвижные игры. Эстафеты.	24	
2	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра .	25-26	
1	Подвижные игры. Эстафеты.	27	
4	Гимнастика с элементами акробатики. Строевые упражнения. Висы и упоры. Опорный прыжок.	28-31	
3	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	32-34	
2	Упражнения на равновесие. Сед углом. Переноска партнёра на спине.	35-36	
1	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках -выполнение комбинации.	37	
2	Мост из положения стоя с помощью. Два кувырка вперёд слитно.	38-39	
6	Полушпагат. Прыжки со скакалкой. Соединение элементов.	40-45	
3	Подвижные игры. Эстафеты.	46-48	
1	Волейбол. Стойки и перемещения игрока. Эстафеты с элементами волейбола.	49	
1	Передача двумя руками сверху в парах и над собой. Эстафеты с элементами волейбола.	50	
1	Подвижные игры. Эстафеты.	51	
1	Приём мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача.	52	
1	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Нижняя прямая подача.	53	
1	Подвижные игры. Эстафеты.	54	
1	Тактика свободного нападения. Игра.	55	
1	Комбинации из разученных элементов в парах. Игра.	56	
1	Подвижные игры. Эстафеты.	57	
2	Баскетбол. Стойки и перемещения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока.	58-59	
1	Подвижные игры. Эстафеты.	60	
2	Остановка двумя ногами и прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	61-62	
1	Подвижные игры. Эстафеты.	63	
2	Остановка двумя ногами и прыжком. Сочетание приёмов: ведение , передача ,бросок.	64-65	
1	Подвижные игры. Эстафеты.	66	
2	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Ведение мяча в движении.	67-68	
1	Подвижные игры. Эстафеты.	69	
2	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли	70-71	

	мяча. Игра.		
1	Подвижные игры. Эстафеты.	72	
2	Комбинации из освоенных элементов. Игра .	73-74	
4	Подвижные игры. Эстафеты.	75-78	
2	Стойка и передвижения игрока. Повороты без мяча и с мячом. Перехват мяча.	79-80	
1	Подвижные игры. Эстафеты.	81	
1	Ведение мяча в движении. Нападение быстрым прорывом. Игра.	82	
1	Передача мяча в тройках, в движении со сменой мест. Сочетание приёмов. Игра.	83	
1	Подвижные игры. Эстафеты.	84	
4	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину. Эстафеты встречная, круговая. Челночный бег.	85-88	
5	Спринтерский бег, метание малого мяча.	89-93	
3	Бег на средние дистанции, развитие выносливости.	94-96	
4	Кроссовая подготовка. Равномерный бег, чередование бега с ходьбой.	97-100	
2	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.	101-102	

Тематическое планирование по физической культуре в 7 классе

<i>Колич. часов</i>	<i>Раздел, тема</i>	<i>№ урока</i>	<i>Дата проведения.</i>
4	Лёгкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег.	1-4	
4	Прыжок в длину, метание малого мяча.	5-8	
3	Бег на средние дистанции, развитие выносливости.	9-11	
3	Кроссовая подготовка. Равномерный бег, чередование бега с ходьбой.	12-14	
3	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.	15-17	
1	Подвижные игры. Эстафеты.	18	
2	Волейбол. Стойки и передвижения игрока. Эстафеты с элементами волейбола.	19-20	
1	Подвижные игры. Эстафеты.	21	
2	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Игра.	22-23	
1	Подвижные игры. Эстафеты.	24	
2	Нижняя прямая подача. Игра .	25-26	
1	Подвижные игры. Эстафеты.	27	
4	Гимнастика с элементами акробатики. Строевые упражнения. Висы и упоры. Опорный прыжок.	28-31	
3	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	32-34	
3	Упражнения у гимнастической стенки. Прыжки со скакалкой.	35-37	
1	Кувырок вперед в стойку на лопатках. Кувырок назад в полушпагат.	38	
2	Мост из положения стоя с помощью, без помощи. Два кувырка вперёд слитно.	39-40	
5	Стойка на голове и руках с согнутыми ногами. Два кувырка вперёд слитно. Соединение элементов.	41-45	
3	Подвижные игры. Эстафеты.	46-48	
1	Волейбол. Стойки и перемещения игрока. Эстафеты с эле-	49	

	ментами волейбола.		
1	Приём мяча снизу двумя руками через сетку. Эстафеты с элементами волейбола.	50	
1	Подвижные игры. Эстафеты.	51	
1	Приём мяча снизу двумя руками сетку. Нижняя прямая подача.	52	
1	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Нижняя прямая подача.	53	
1	Подвижные игры. Эстафеты.	54	
1	Тактика свободного нападения. Игра.	55	
1	Комбинации из разученных элементов (приём, передача, удар). Игра.	56	
1	Подвижные игры. Эстафеты.	57	
2	Баскетбол. Остановка прыжком, поворот, ускорение. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.	58-59	
1	Подвижные игры. Эстафеты.	60	
2	Сочетание приёмов: ведение ,передача, бросок. Бросок мяча в движении двумя руками снизу.	61-62	
1	Подвижные игры. Эстафеты.	63	
2	Передача мяча различными способом в движении и на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча с места.	64-65	
1	Подвижные игры. Эстафеты.	66	
2	Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом.	67-68	
1	Подвижные игры. Эстафеты.	69	
2	Передача мяча различным способом в парах и в движении. Штрафной бросок. Игра.	70-71	
1	Подвижные игры. Эстафеты.	72	
2	Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом. Игра.	73-74	
4	Подвижные игры. Эстафеты.	75-78	
2	Сочетание приёмов: ведение ,передача, бросок. Передача мяча в тройках со сменой мест.	79-80	
1	Подвижные игры. Эстафеты.	81	
1	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Игра.	82	
1	Штрафной бросок. Игровые задания. Игра.	83	
1	Подвижные игры. Эстафеты.	84	
4	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину. Эстафеты встречная, круговая. Челночный бег.	85-88	
5	Спринтерский бег, метание малого мяча с 3-5 шагов.	89-93	
3	Бег на средние дистанции, развитие выносливости.	94-96	
4	Кроссовая подготовка. Равномерный бег, чередование бега с ходьбой.	97-100	
2	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.	101-102	

Тематическое планирование по физической культуре в 8 классе

<i>Колич. часов</i>	<i>Раздел, тема</i>	<i>№ урока</i>	<i>Дата провед.</i>
4	Лёгкая атлетика. . Спринтерский бег, эстафетный бег.	1-4	
4	Прыжок в длину, метание малого мяча.	5-8	

3	Бег на средние дистанции, развитие выносливости.	9-11	
3	Кроссовая подготовка. Равномерный бег, чередование бега с ходьбой.	12-14	
3	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.	15-17	
1	Подвижные игры. Эстафеты.	18	
2	Волейбол. Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений.	19-20	
1	Подвижные игры. Эстафеты.	21	
2	Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Игра.	22-23	
1	Подвижные игры. Эстафеты.	24	
2	Нижняя прямая подача, приём подачи. Верхняя передача в парах, через сетку. Игра.	25-26	
1	Подвижные игры. Эстафеты.	27	
4	Гимнастика с элементами акробатики. Строевые упражнения. Висы и упоры. Опорный прыжок.	28-31	
3	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	32-34	
2	Упражнения у гимнастической стенки. Прыжки со скакалкой.	35-36	
1	Кувырок вперед в стойку на лопатках. Кувырок назад в полупагате.	37	
3	Мост из положения стоя с помощью, без помощи. Два кувырка вперёд слитно. Стойка на голове и руках.	38-40	
3	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Мост и поворот, упор на одном колене. Длинный кувырок.	41-43	
2	Длинный кувырок. Соединение элементов.	44-45	
3	Подвижные игры. Эстафеты.	46-48	
1	Волейбол. Комбинация из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку.	49	
1	Волейбол. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах.	50	
1	Подвижные игры. Эстафеты.	51	
1	Волейбол. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи.	52	
1	Волейбол. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Нижняя прямая подача, приём подачи.	53	
1	Подвижные игры. Эстафеты.	54	
1	Волейбол. Тактика свободного нападения. Передача в тройках после перемещения. Игра.	55	
1	Волейбол. Нападающий удар в тройках. Игра.	56	
1	Подвижные игры. Эстафеты.	57	
2	Волейбол. Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения. Игра.	58-59	
1	Подвижные игры. Эстафеты.	60	
2	Баскетбол. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок одной рукой от плеча в движении.	61-62	
1	Подвижные игры. Эстафеты.	63	
2	Передача мяча разными способами на месте, с сопротивлением. Передача мяча разными способами в движении парами с сопротивлением.	64-65	
1	Подвижные игры. Эстафеты.	66	
2	Передача мяча разными способами в движении тройками, с	67-68	

	сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении.		
1	Подвижные игры. Эстафеты.	69	
2	Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Игра.	70-71	
1	Подвижные игры. Эстафеты.	72	
2	Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Игра .	73-74	
1	Подвижные игры. Эстафеты.	75	
2	Личная защита. Штрафной бросок. Игра.	76-77	
1	Подвижные игры. Эстафеты.	78	
2	Ведение мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв. Взаимодействие двух игроков через заслон. Игра.	79-80	
1	Подвижные игры. Эстафеты.	81	
3	Штрафной бросок. Быстрый прорыв. Ведение мяча с сопротивлением. Игра.	82-84	
4	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину. Эстафеты встречная, круговая. Варианты челночного бега.	85-88	
5	Спринтерский бег, метание малого мяча с 3-5 шагов.	89-93	
3	Бег на средние дистанции, развитие выносливости.	94-96	
4	Кроссовая подготовка. Равномерный бег, чередование бега с ходьбой.	97-100	
2	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.	101-102	

Тематическое планирование по физической культуре в 9 классе

<i>Колич. часов</i>	<i>Раздел, тема</i>	<i>№ урока</i>	<i>Дата провед.</i>
4	Лёгкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег.	1-4	
4	Прыжок в длину, метание малого мяча.	5-8	
3	Бег на средние дистанции, развитие выносливости	9-11	
3	Кроссовая подготовка. Равномерный бег, чередование бега с ходьбой.	12-14	
3	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.	15-17	
1	Подвижные игры. Эстафеты.	18	
2	Волейбол. Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений.	19-20	
1	Подвижные игры. Эстафеты.	21	
2	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах, в тройках. Нижняя прямая подача. Игра.	22-23	
1	Подвижные игры. Эстафеты.	24	
2	Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, приём мяча, отражённого сеткой. Игра.	25-26	
1	Подвижные игры. Эстафеты.	27	
4	Гимнастика с элементами акробатики. Строевые упражнения. Висы и упоры. Опорный прыжок.	28-31	
3	Строевые упражнения. Висы и упоры. Упражнения на равновесие.	32-34	
2	Упражнения у гимнастической стенки. Прыжки со скакалкой.	35-36	
1	Кувырок вперед в стойку на лопатках. Кувырок назад в полуспагат. Длинный кувырок вперёд.	37	
2	Мост из положения стоя без помощи. Из упора присев силой стойка на голове и руках.	38-39	

3	Длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд.	40-42	
3	Мост и поворот в упор на одном колене. Соединение элементов.	43-45	
3	Подвижные игры. Эстафеты.	46-48	
1	Волейбол. Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Эстафеты с элементами волейбола.	49	
1	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Эстафеты.	50	
1	Подвижные игры. Эстафеты.	51	
1	Нижняя прямая подача, приём мяча, отражённого сеткой. Игра.	52	
1	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Игра в нападении через третью зону.	53	
1	Подвижные игры. Эстафеты.	54	
2	Приём мяча снизу в группе. Игра в нападении через третью зону.	55-56	
1	Подвижные игры. Эстафеты.	57	
2	Приём мяча снизу в группе. Игра в нападении через третью зону.	58-59	
1	Подвижные игры. Эстафеты.	60	
2	Баскетбол. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока, передач, ведения и бросков.	61-62	
1	Подвижные игры. Эстафеты.	63	
2	Бросок двумя руками от головы в прыжке. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.	64-65	
1	Подвижные игры. Эстафеты.	66	
2	Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок.	67-68	
1	Подвижные игры. Эстафеты.	69	
2	Штрафной бросок. Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Игра.	70-71	
1	Подвижные игры. Эстафеты.	72	
2	Позиционное нападение со сменой мест и личная защита в игровых взаимодействиях. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Игра.	73-74	
1	Подвижные игры. Эстафеты.	75	
2	Позиционное нападение со сменой мест и личная защита в игровых взаимодействиях. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Игра.	76-77	
1	Подвижные игры. Эстафеты.	78	
1	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока, передач, ведения и бросков. Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.	79	
1	Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением, после остановки.	80	
1	Подвижные игры. Эстафеты.	81	
3	Взаимодействие трёх игроков в нападении. Игра.	82-84	

4	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину. Эстафеты. Варианты челночного бега.	85-88	
5	Спринтерский бег, метание малого мяча с3-5 шагов.	89-93	
3	Бег на средние дистанции, развитие выносливости.	94-96	
4	Кроссовая подготовка. Равномерный бег, чередование бега с ходьбой.	97-100	
2	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.	101-102	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература:

1. Г.И. Погадаев. Физическая культура. 5-6 кл. Учебник. ВЕРТИКАЛЬ 2018г.
2. Г.И. Погадаев. Физическая культура. 7-9 кл. Учебник. ВЕРТИКАЛЬ 2018г

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ ОСНОВНОЙ ШКОЛЫ

В результате освоения физической культуры выпускник основной школы должен:

Знать/понимать

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для

- проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения:	Показатели оценки результата	Форма контроля и оценивания
-----------------------------	-------------------------------------	------------------------------------

<p>По учебному предмету "Физическая культура":</p> <p>1) формирование привычки к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой;</p> <p>2) умение планировать самостоятельные занятия физической культурой и строить индивидуальные программы оздоровления и физического развития;</p> <p>3) умение отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учетом индивидуальных возможностей и особенностей обучающихся, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;</p> <p>4) организацию самостоятельных систематических занятий физическими упражнениями с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;</p> <p>5) умение оказывать первую помощь при травмах (например: извлечение и перемещение пострадавших, проведение иммобилизации с помощью подручных средств, выполнение осмотра пострадавшего на наличие наружных кровотечений и мероприятий по их остановке);</p> <p>6) умение проводить</p>	<p>-демонстрация правильного выполнения комплексов упражнений оздоровительной физической культуры</p> <p>-демонстрация правильного выполнения комплексов упражнений атлетической гимнастики</p>	<p><i>Текущий контроль</i></p> <p>Дифференцированный зачет (тестовое задание)</p>
--	---	---

<p>мониторинг физического развития и физической подготовленности, наблюдение за динамикой развития своих физических качеств и двигательных способностей, оценивать состояние организма и определять тренирующее воздействие занятий физическими упражнениями, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;</p> <p>7) умение выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений;</p> <p>8) владение основами технических действий и приемами различных видов спорта, их использование в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>9) умение повышать функциональные возможности систем организма при подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).</p> <p>Достижение результатов освоения программы основного общего образования обеспечивается посредством включения в указанную программу предметных результатов</p>		
--	--	--

<p>освоения модулей учебного предмета "Физическая культура".</p> <p>Организация вправе самостоятельно определять последовательность модулей и количество часов для освоения обучающимися модулей учебного предмета "Физическая культура" (с учетом возможностей материально-технической базы Организации и природно-климатических условий региона).</p>		
---	--	--