

**Приложение № 16**

к Основной образовательной программе  
Основного общего образования  
ГКОУ СО «Нижнетагильская ВШ № 2»,  
утвержденной приказом  
ГКОУ СО «Нижнетагильская ВШ №2»  
от «\_24\_» октября 2018 г. № 63

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного предмета**  
**«Физическая культура»**

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 5 – 9 классов разработана на основе следующих нормативно - правовых документов:

- 1.Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» ст.2, п.9;
- 2.Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования с изменениями, внесенными приказом Минобрнауки РФ от 31.12.2015 г. №1577;
3. Примерных программ по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы. Основная школа. М, Просвещение 2015;
- 4.Авторская программа А.П.Матвеев 5-9 класс Москва « Просвещение» 2012г., допущено Министерством образования РФ

Уроки физической культуры позволят дать необходимый минимум знаний, умений и навыков, которыми должны владеть выпускники школы, будут способствовать активному формированию личности обучающихся, достижению ими полноценной социализации, адекватной требованиям современного общества.

**Целью школьного образования по физической культуре** является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В основной школе данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни.

**В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре в основной школе ориентируется на решение следующих задач:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;

**Ориентируясь на решение задач образования школьников по физической культуре, настоящая программа в своём предметном содержании направлена на:**

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (школа находится на территории исправительного учреждения);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от неизвестного к известному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания поэтапного его

освоения, перевода учебных занятий в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

### **Описание места предмета «Физическая культура» в учебном плане**

В соответствии с Учебным планом ОО на реализацию рабочей программы отводится:

<b>Класс/форма обучения</b>	<b>Количество часов в неделю</b>	<b>Количество учебных недель</b>	<b>Итого за год</b>
5/очно - заочная	1	36	36
6/очно - заочная	1	36	36
7/очно - заочная	1	36	36
8/ заочная	0,5	36	18
9/очно - заочная	1	36	36
<b>Итого: 162 часа</b>			

Рабочая программа ориентирована на УМК:

• авторская программа А.П.Матвеев 5-9 класс Москва « Просвещение» 2012г., допущено Министерством образования РФ

- учебник «Физическая культура. 5 класс» А. П. Матвеев;
- учебник «Физическая культура. 6-7 классы» А. П. Матвеев;
- учебник «Физическая культура. 8-9 классы» А. П. Матвеев;

Срок реализации программы 5 лет.

### **Планируемые результаты изучения учебного предмета**

#### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта рабочая программа для 5 – 9 классов направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

#### **Личностные результаты:**

- ✓ воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- ✓ знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- ✓ усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- ✓ воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- ✓ формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;
- ✓ формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- ✓ формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

- ✓ готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- ✓ освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые социальные сообщества;
- ✓ участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастной компетенции с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- ✓ развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- ✓ формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- ✓ осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

*Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.*

*Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры:*

*В области познавательной культуры:*

- ✓ владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, осознании их возрастно-половым нормативам;
- ✓ владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- ✓ владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

- ✓ способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- ✓ способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно – оздоровительных спортивных мероприятий;
- ✓ владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- ✓ умение планировать режим дня обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- ✓ умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- ✓ умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- ✓ формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- ✓ формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

- ✓ владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, и др.), а также обобщать,

анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- ✓ владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими учащимися занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- ✓ владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности;

*В области физической культуры:*

- ✓ владение умениями: в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин; после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;
- ✓ в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырех - шажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места помедленно и быстро движущейся цели с 10-12 м;
- ✓ в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине; опорные прыжки через козла в длину; комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка и обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок;
- ✓ в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники и борьбы в партере и в стойке;
- ✓ в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам);
- ✓ демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- ✓ владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- ✓ владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырех - борью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- ✓ владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность;
- ✓ проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

#### ***Метапредметные результаты***

- ✓ умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- ✓ умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- ✓ умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- ✓ умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

- ✓ владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- ✓ умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- ✓ умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- ✓ умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- ✓ умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

*Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.*

*В области познавательной культуры:*

- ✓ овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- ✓ понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- ✓ понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.
- ✓ *В области нравственной культуры:*
- ✓ бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- ✓ проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ✓ ответственное отношение к порученному делу, проявление 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, повышающих результативность выполнения заданий;
- ✓ приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- ✓ закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

- ✓ знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- ✓ понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- ✓ восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

- ✓ владение культурной речью, 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;

- ✓ владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника

*В области физической культуры:*

- ✓ владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- ✓ владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно–оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- ✓ владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

### ***Предметные результаты***

*В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:*

- ✓ понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- ✓ овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека; освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- ✓ приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- ✓ расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- ✓ формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- ✓ формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- ✓ овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- ✓ расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

*Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.*

*В области познавательной культуры:*

- ✓ знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- ✓ знания 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 месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

- ✓ способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- ✓ умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- ✓ способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

- ✓ способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- ✓ умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- ✓ умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

- ✓ умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- ✓ умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- ✓ способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

*В области коммуникативной культуры:*

- ✓ способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- ✓ умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включенными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- ✓ способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

*В области физической культуры:*

- ✓ способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушения осанки, улучшения физической подготовленности;
- ✓ способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятий и индивидуальных особенностей организма;



- ✓ умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

***В результате освоения физической культуры ученик должен:***

***Знать/понимать:***

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

***Уметь:***

- составлять и выполнять упражнения утренней гигиенической гимнастики и специализированной зарядки, корригирующей гимнастики по формированию телосложения, правильной осанки, развитию физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития организма;
- выполнять основные гимнастические, акробатические и легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх и единоборствах;
- регулировать физическую нагрузку;
- осуществлять самонаблюдение, самоконтроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения двигательных действий;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

***Уметь использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:***

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

В связи с социально-экономическими сложностями школы (в школе нет материальной базы для проведения лыжной подготовки), лыжная подготовка заменена кроссовой подготовкой, являющейся адекватной, т.к. тоже развивает общую выносливость.

Программа включает в себя разделы: «Основы физической культуры и здорового образа жизни», «Физкультурно – оздоровительная деятельность», Спортивно – оздоровительная деятельность»

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

#### ***Знания о физической культуре***

***Выпускник научится:***

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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;
- понимать, что такое допинг, раскрывать основы антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия применения допинга;
- раскрывать 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 режим дня и учебных занятий;
- 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, принёсших 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 физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей своего организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе индивидуальных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно исправлять 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 процессе самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении двигательных действий, развитии физических качеств, тестирования 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 туристских 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 движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках и метании;
- выполнять передвижение на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона изученными способами;

- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- выполнять комплексы лечебной физкультуры с учётом 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.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базисе пройденных. Для прохождения теоретических сведений нужно выделять время в процессе урока.

Важной особенностью образовательного процесса физического воспитания является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. В начале и конце учебного года учащиеся сдают зачетные упражнения (тесты) для определения уровня физического развития и физических способностей. Тесты принимаются в виде зачетов по плану на уроках легкой атлетики. Кроме зачетов по уровню физического развития, в каждой четверти принимаются контрольные упражнения по пройденным разделам программы.

***В процессе обучения применяются методы физического воспитания:***

- словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение);
- наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.);
- метод разучивания нового материала (в целом и по частям);
- методы развития двигательных качеств (повторный, равномерный, соревновательный, игровой и т.д.).

***Используются современные образовательные технологии:***

- здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно - воспитательный эффект, корректирующих и коррекционных упражнений;
- личностно-ориентированное и дифференцированное обучение – применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья;
- информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры.

***Особенности контингента обучающихся.***

В школе весь образовательный процесс строится с учетом особенностей, определяемых условиями исправительного учреждения:

- ✓ своеобразие контингента обучающихся (большинство осужденных к моменту ареста за совершенное преступление имеют значительный перерыв в учебе, не отличались прилежанием к учебе и поэтому утратили навыки учебной работы, интерес к познавательной деятельности);
- ✓ динамичность контингента обучающихся (состав в классе постоянно изменяется, т.к. условия содержания определяются режимом и правилами исправительного учреждения, изменяются формы отбывания наказания, места заключения, окончание срока отбывания наказания или иные режимные ситуации);
- ✓ трудности в использовании внешкольных источников информации (средства массовой информации, компьютерные образовательные программы, программы дополнительного образования).
- ✓ недостаточность материально-технической базы (тема «Лыжная подготовка» заменена на тему «Кроссовая подготовка»).

## **Общая характеристика курса Структура и содержание программы.**

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности, программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операционный компонент деятельности) и «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

**Раздел «Знания о физической культуре»** соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и её развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

**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 в себя такие темы, как «Организация и проведение занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

**Раздел «Физическое совершенствование»**, наиболее значительный по объёму учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя ряд основных тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно - ориентированная физкультурная деятельность».

*Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность»* ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, направленно содействующих 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 физическом развитии и нарушения в состоянии здоровья.

*Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»* ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастика с основами акробатики, лёгкой атлетики, спортивных игр). Овладение результатом базовых видов раскрывается в программе их использования в организации активного отдыха, участии в массовых спортивных соревнованиях.

*Тема «Прикладно - ориентированная физкультурная деятельность»* ставит своей задачей подготовить школьников к предстоящей жизнедеятельности, качественному освоению различных массовых профессий. Решение данной задачи предлагается осуществить посредством обучения учащихся выполнять жизненно важные умения и навыки различными способами, в рамках вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжить своё образование в системе средних профессиональных заведений.

*Тема «Физическая подготовка»* предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения, направленные на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других, носит относительно самостоятельный характер, поскольку своим содержанием должна 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 (сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация 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 освоенности ими этих упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

### **Содержание курса** **Знания о физической культуре** ***История физической культуры.***

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

### ***Физическая культура (основные понятия).***

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. 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.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

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

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

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение, 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.

### **Физическое совершенствование**

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели: комплексы упражнений утренней гимнастики, физкультминуток и физкультпауз; комплексы дыхательной гимнастики, упражнений для глаз, упражнений на формирование правильной осанки; комплексы упражнений, направленных на развитие физических качеств: гибкости,

координации, силы, быстроты, выносливости; комплексы упражнений, направленные на формирование телосложения и регулирование массы тела.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры: индивидуальные комплексы лечебной физкультуры с учётом особенностей физического развития и полового созревания; индивидуальные комплексы лечебной физкультуры в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

### **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью** ***Гимнастика с основами акробатики.***

Организуемые команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине. Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях.

#### ***Лёгкая атлетика.***

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Кроссовая подготовка.

#### ***Спортивные игры.***

Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам.

#### ***Прикладно-ориентированная подготовка.***

Прикладно-ориентированные упражнения. Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

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

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

## **Программный материал**

### ***Лёгкая атлетика***

#### **5 – 7 класс.**

Бег 60м, 300м, 1000м, 1500м, челночный 3х10м, беговые упражнения. Прыжки в высоту и длину с разбега, тройной прыжок. Метание малого мяча на дальность с разбега. Высокий старт. Эстафетный бег. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.

Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. История развития лёгкой атлетики. Правила соревнований по лёгкой атлетике. Гигиенические требования к одежде и обуви при занятиях лёгкой атлетикой.

#### **8 – 9 класс.**

Бег 60м, 300м, 1000м, 2000м, челночный 3х10м, беговые упражнения. Прыжки в высоту и в длину с разбега. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10м. Высокий и низкий старт. Передача эстафеты. Преодоление полосы препятствий.

Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. История возникновения и развития легкоатлетических видов. Правила соревнований по лёгкой атлетике (отдельные виды). Особенности самостоятельных занятий. Воздействие занятий лёгкой атлетикой на организм человека.

### ***Баскетбол.***

#### **5 – 7 класс.**

Стойка игрока, передвижения, остановка прыжком и в два шага. Ловля мяча, передача двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча шагом, бегом, с изменением направления и скорости. Бросок с места, после ведения, после ловли. Поворот на месте. Вырывание, выбивание мяча. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная игра по упрощённым правилам.

Техника безопасности при занятиях баскетболом. История развития баскетбола. Основные правила. Гигиенические требования к одежде и обуви при занятиях баскетболом.

### **8 – 9 класс.**

Передача мяча при встречном движении с отскоком от пола. Ловля мяча после отскока от щита. Штрафной бросок, бросок мяча в прыжке. Зонная и персональная защита. Нападение быстрым прорывом, позиционное нападение. Взаимодействие игроков в защите и нападении. Учебная игра.

Техника безопасности при занятиях баскетболом. Становление правил современного баскетбола. Жесты и действия судей. Развитие физических качеств посредством занятий баскетболом.

### ***Кроссовая подготовка, ОФП.***

#### **5 – 7 класс.**

Ходьба и бег по пересечённой местности. Бег в гору и под гору, чередование бега и ходьбы. Преодоление препятствий на местности шагом, прыжком. Спрыгивание с препятствий, падение. Старт группой. Передвижение по твёрдому, мягкому и скользкому грунту. Кросс до 2,5км.

Упражнения на развитие основных двигательных качеств: ловкости, быстроты, выносливости, гибкости, силы. Упражнения на преодоление сопротивления собственного веса.

#### **8 – 9 класс.**

Бег по пересечённой местности с изменением скорости и направления. Преодоление естественных и искусственных препятствий. Кросс до 4км. Развитие двигательных качеств: скоростно-силовых, общей и скоростной выносливости, гибкости, силы, ловкости. Упражнения с отягощениями. Элементы единоборств.

Техника безопасности при занятиях кроссовой подготовкой и ОФП.

### ***Волейбол.***

#### **5 – 7 класс.**

Стойка игрока, перемещения (боком, лицом, спиной). Приём, передача мяча сверху, снизу. Чередование передачи мяча сверху, снизу. Нижняя прямая, нижняя боковая подача. Приём подачи. Учебная игра.

Техника безопасности при занятиях волейболом. Основные правила. Гигиенические требования к одежде и обуви при занятиях волейболом.

#### **8 – 9 класс.**

Передача мяча над собой, во встречных колоннах, после перемещений, через сетку, в прыжке. Приём мяча, отражённого сеткой. Верхняя прямая подача. Поддача по зонам. Игра в защите. Учебная игра.

Техника безопасности и оказание доврачебной помощи при травмах. Правила по волейболу, жесты и действия судей. Развитие физических качеств посредством занятия волейболом.

### **Футбол**

#### **7 - 8 класс**

Теоретические сведения: правила игры в футбол и мини-футбол, техника безопасности при занятиях футболом и мини-футболом. Техника передвижений: передвижения с изменением направления, остановки, повороты на месте и в движении, игры и эстафеты с мячом и без мяча.

Технические действия: удар по движущемуся мячу, удар носком, удар по мячу головой; вбрасывание мяча из-за боковой линии; ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра в футбол, мини-футбол.

#### **9 класс**

Теоретические сведения: история возникновения футбола и спортивные традиции этого вида спорта в России. Воздействие занятий футболом на здоровье и физическое развитие человека. Правила игры в футбол и мини-футбол, техника безопасности при занятиях футболом и мини-футболом.

Техника передвижений: передвижения с изменением направления, остановки, повороты на месте и в движении, игры и эстафеты с мячом и без мяча.

Технические действия: удар по летящему мячу средней частью подъёма, удар по мячу головой; вбрасывание мяча из-за боковой линии; ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным и активным сопротивлением защитника; комбинации из

освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Двухсторонняя игра в футбол, мини-футбол.

### *Гимнастика.*

#### **5 – 7 класс.**

Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением, из колонны по два и четыре в колонну по одному разведением и слиянием; строевой шаг; команды «Пол-оборота направо, налево!», «Прямо!».

Лазание: по канату в два приёма, на скорость.

Акробатика: кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках; кувырок вперёд и кувырок прыжком (слитно); «мост» из положения стоя с помощью и самостоятельно; стойка на голове и руках.

Опорный прыжок: ноги врозь (козёл в ширину, высота 80-110см); согнув ноги (козёл в ширину, высота 110-115см – 7кл).

Висы и упоры. Упражнения на равновесие. Ритмическая гимнастика. Правила безопасности на уроках гимнастики.

#### **8 – 9 класс.**

Строевые упражнения: повороты в движении направо и налево; перестроение через цифровой расчёт; переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении.

Лазание: по канату на скорость.

Акробатика: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок прыжком с разбега; стойка на голове и руках толчком и силой; комбинации из изученных элементов;

Опорный прыжок: согнув ноги (козёл в длину, высота 110-115см).

Висы и упоры: из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём переворотом махом и силой; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесомвне; подъём махом вперёд в сед ноги врозь; комбинации на снарядах;

Составление комплекса общеразвивающих упражнений, утренней гигиенической гимнастики. Страховка и само страховка при выполнении гимнастических упражнений. Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой.



*Тематическое планирование физическая культура 5 – 9 классы*

<i>№</i>	<i>Наименование темы</i>	<i>Количество часов</i>				
		<i>Класс</i>				
		<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>
<i>I</i>	<i>Знания о физической культуре</i>	<i>В процессе урока, при контроле и по ходу выполнения упражнений, тестировании</i>				
<i>II</i>	<i>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</i>	<i>В процессе уроков (самостоятельная деятельность)</i>				
<i>III</i>	<i>Физическое совершенствование</i>	<i>36</i>	<i>36</i>	<i>36</i>	<i>18</i>	<i>36</i>
<i>1</i>	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>
<i>2</i>	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</i>	<i>35</i>	<i>35</i>	<i>35</i>	<i>17</i>	<i>35</i>
2.1	Гимнастика с основами акробатики.	7	7	7	4	7
2.2	Легкая атлетика	7	8	8	2	8
2.3	Кроссовая подготовка	7	6	6	3	6
2.4	Спортивные игры: волейбол, баскетбол, футбол	10	10	10	6	10
2.5	Прикладно-ориентированная подготовка.	4	4	4	2	4
<i>Итого</i>		<i>36</i>	<i>36</i>	<i>36</i>	<i>18</i>	<i>36</i>

*Календарно – тематическое планирование физическая культура 8 класс*

<i>№</i>	<i>Наименование темы</i>	<i>Колич часов</i>	<i>Контр урок</i>
<b>I</b>	<b>Знания о физической культуре</b>	<i>В процессе урока</i>	
<b>II</b>	<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>	<i>В процессе урока</i>	
<b>III</b>	<b>Физическое совершенствование</b>	<b>18</b>	<b>8</b>
<b>1</b>	<b><i>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</i></b>	<b>1</b>	
1.1	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели	<b>1</b>	
<b>2</b>	<b><i>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</i></b>	<b>17</b>	<b>8</b>
<b>2.1</b>	<b><i>Гимнастика с основами акробатики.</i></b>	<b>4</b>	<b>1</b>
<b>2.1.1</b>	Акробатические упражнения и комбинации	<b>1</b>	
<b>2.1.2</b>	Опорные прыжки	<b>1</b>	
<b>2.1.3</b>	Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине и на гимнастических брусьях	<b>1</b>	
<b>2.1.4</b>	<b><i>Контрольный урок №1 «Гимнастика с основами акробатики»</i></b>		<b>№1</b>
<b>2.2</b>	<b><i>Лёгкая атлетика.</i></b>	<b>2</b>	<b>1</b>
<b>2.2.1</b>	Беговые упражнения. Бег 60м		<b>1</b>
<b>2.2.2</b>	Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10м	<b>1</b>	
<b>2.3</b>	<b><i>Кроссовая подготовка</i></b>	<b>3</b>	<b>2</b>
<b>2.3.1</b>	Развитие двигательных качеств: скоростно-силовых, общей и скоростной выносливости, гибкости, силы, ловкости	<b>1</b>	
<b>2.3.2</b>	Бег с изменением скорости и направления.		<b>1</b>
<b>2.3.3</b>	<b><i>Контрольный урок №2 «Кроссовая подготовка»</i></b>		<b>№2</b>
<b>2.4</b>	<b><i>Спортивные игры</i></b>	<b>6</b>	<b>3</b>
<b>2.4.1</b>	Волейбол. Передача мяча над собой, во встречных колоннах, после перемещений, через сетку, в прыжке. Приём мяча, отражённого сеткой	<b>1</b>	
<b>2.4.2</b>	Учебная игра в волейбол по упрощённым правилам		<b>1</b>
<b>2.4.3</b>	<b><i>Баскетбол</i></b> Стойка игрока, передвижения, остановка прыжком и в два шага. Ловля мяча, передача двумя руками от груди на месте и в движении	<b>1</b>	
<b>2.4.4</b>	Учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам		<b>1</b>
<b>2.4.5</b>	<b><i>Футбол.</i></b> Техника передвижений. Технические действия	<b>1</b>	
<b>2.4.6</b>	Двухсторонняя игра в футбол, мини-футбол.		<b>1</b>
<b>2.5</b>	<b><i>Прикладно-ориентированная подготовка.</i></b>	<b>2</b>	<b>1</b>
<b>2.5.1</b>	Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости	<b>1</b>	
<b>2.5.2</b>	<b><i>Зачет №1 «Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. Баскетбол. Волейбол. Футбол»</i></b>		<b>3.1</b>
	<b><i>Итого:</i></b>	<b>18</b>	<b>15</b>

**Календарно – тематическое планирование физическая культура 9 класс**

<b>№</b>	<b>Наименование темы</b>	<b>Колич часов</b>	<b>Контр урок</b>
<b>I</b>	<b>Знания о физической культуре</b>	<i>В процессе урока</i>	
<b>II</b>	<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>	<i>В процессе урока</i>	
<b>III</b>	<b>Физическое совершенствование</b>	<b>36</b>	<b>16</b>
<b>1</b>	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b>	<b>1</b>	
1.1	Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры	<b>1</b>	
<b>2</b>	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</b>	<b>35</b>	
<b>2.1</b>	<b>Гимнастика с основами акробатики.</b>	<b>7</b>	<b>1</b>
<b>2.1.1</b>	Организующие команды и приёмы. Строевые упражнения	<b>1</b>	
<b>2.1.2</b>	Лазание: по канату в два приёма, на скорость	<b>1</b>	
<b>2.1.3</b>	Акробатика: кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках	<b>1</b>	
<b>2.1.4</b>	Акробатика: кувырок вперёд и кувырок прыжком (слитно)	<b>1</b>	
<b>2.1.5.</b>	Акробатика: «мост» из положения стоя с помощью и самостоятельно; стойка на голове и руках	<b>1</b>	
<b>2.1.6</b>	Опорные прыжки. Висы и упоры	<b>1</b>	
<b>2.1.7</b>	<b>Контрольный урок №1 «Гимнастика с основами акробатики»</b>		<b>№1</b>
<b>2.2</b>	<b>Лёгкая атлетика.</b>	<b>8</b>	<b>6</b>
<b>2.2.1</b>	Бег 60м		<b>1</b>
<b>2.2.2</b>	Бег 300м		<b>1</b>
<b>2.2.3</b>	Бег 1000м		<b>1</b>
<b>2.2.4</b>	Бег 2000м		<b>1</b>
<b>2.2.5</b>	Челночный 3x10м, беговые упражнения. Прыжки в высоту и в длину с разбега.	<b>1</b>	
<b>2.2.6</b>	Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10м.	<b>1</b>	
<b>2.2.7</b>	Высокий и низкий старт. Передача эстафеты.		<b>1</b>
<b>2.2.8</b>	<b>Контрольный урок №2 «Лёгкая атлетика»</b>		<b>№2</b>
<b>2.3</b>	<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>2</b>
<b>2.3.1</b>	Развитие двигательных качеств: скоростно-силовых, общей и скоростной выносливости, гибкости, силы, ловкости.	<b>1</b>	
<b>2.3.2</b>	Бег по пересечённой местности с изменением скорости и направления.	<b>1</b>	
<b>2.3.3</b>	Преодоление естественных и искусственных препятствий.	<b>1</b>	
<b>2.3.4</b>	Кросс до 4км.		<b>1</b>
<b>2.3.5</b>	Упражнения с отягощениями. Элементы единоборств.	<b>1</b>	
<b>2.3.6</b>	<b>Контрольный урок №3 «Кроссовая подготовка»</b>		<b>№3</b>
<b>2.4</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>10</b>	<b>4</b>
<b>2.4.1</b>	Волейбол. Стойка игрока, перемещения (бокком, лицом, спиной).	<b>1</b>	
<b>2.4.2</b>	Передача мяча над собой, во встречных колоннах, после перемещений, через сетку, в прыжке. Приём мяча, отражённого сеткой	<b>1</b>	
<b>2.4.3</b>	Учебная игра в волейбол по упрощённым правилам		<b>1</b>
<b>2.4.4</b>	<b>Баскетбол</b> Стойка игрока, передвижения, остановка прыжком и в два шага. Ловля мяча, передача двумя руками от груди на месте и в движении	<b>1</b>	
<b>2.4.5</b>	Ведение мяча шагом, бегом, с изменением направления и скорости.	<b>1</b>	
<b>2.4.6</b>	Учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам.		<b>1</b>

<b>2.4.7</b>	<b>Футбол.</b> Техника передвижений	<b>1</b>	
<b>2.4.8</b>	Технические действия	<b>1</b>	
<b>2.4.9</b>	Двухсторонняя игра в футбол, мини-футбол.		<b>1</b>
<b>2.4.10</b>	<b>Контрольный урок №4</b> «Спортивные игры»		<b>№4</b>
<b>2.5</b>	Прикладно-ориентированная подготовка.	<b>4</b>	<b>3</b>
<b>2.5.1</b>	Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости	<b>1</b>	
<b>2.5.2</b>	Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. Баскетбол		<b>1</b>
<b>2.5.3</b>	Волейбол		<b>1</b>
<b>2.5.4</b>	Футбол		<b>1</b>
	<b>Итого:</b>	<b>36</b>	<b>15</b>