

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с Федеральным компонентом государственным образовательным стандартом основного общего образования, основной образовательной программой основного общего образования МОБУ СОШ № 30 и на основе Примерной программы по предмету «Физическая культура» для 9 классов и рассчитанной на 105 часов (35 недель).

На изучение предмета физическая культура в 9 классе учебным планом школы на 2022-2023 учебный год выделяется 3 часа в неделю.

Для реализации содержания учебного предмета используется учебник «Физическая культура» (автор В.И. Лях, издательство «Просвещение», 2018).

Согласно календарному учебному графику по школе на 2022-2023 учебный год в рабочей программе на изучение предмета «Физическая культура» изменяется количество часов за год в 9 а,б,в, классе и составляет 99 часа. Прохождение программы в полном объеме осуществляется за счет сокращения часов на повторение изученного материала. Формы текущего контроля:

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа направлена на достижение учащимися 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 учётом 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 нём взаимопонимания;

- ° освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

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

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

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

- 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, о соответствии 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 и 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.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- 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, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет 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 детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:
 - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); 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 четырёхшагового 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 по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

— в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

— в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым 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 четырёхборью: 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 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 учёбе 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 её 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 учёта интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё 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, в 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 и 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 культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её 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 основной школе 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 учётом 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 лёгких 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 её 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, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

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 и 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, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

- о 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 нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия 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.

Оценка результатов тестирования учащихся 5-9 классов для определения уровня физической подготовленности

Мальчики

Класс	Бег 30м (сек)			Бег 60 м (сек)			Прыжок в длину с места (см)			Бросок набивного мяча (м)			Подтягивание (высокая перекладина) (кол – во раз)		
	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
5	6,3	6,1	5,0	11,2	10,6	10,0	140	160	195	300	400	450	1	4	6
6	6,0	5,8	4,9	11,1	10,4	9,8	145	165	200	350	450	500	1	4	7
7	5,9	5,6	4,8	11,0	10,2	9,4	150	170	205	400	500	550	1	5	8
8	5,8	5,5	4,7	10,5	9,7	9,0	160	180	210	450	550	650	2	6	9
9	5,5	5,3	4,5	10,0	9,2	8,4	175	190	220	450	600	700	3	7	10

Девочки

Класс	Бег 30м (сек)			Бег 60 м (сек)			Прыжок в длину с места (см)			Бросок набивного мяча (м)			Подтягивание (низкая перекладина) (кол – во раз)		
	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
5	6,4	6,3	5,1	11,4	10,8	10,4	130	150	185	250	350	450	4	10	19
6	6,2	6,0	5,0	11,2	10,6	10,3	135	155	190	250	350	450	4	11	20
7	6,3	6,2	5,0	11,2	10,4	9,8	140	160	200	350	450	500	5	12	19
8	6,0	5,8	4,9	10,7	10,2	9,7	145	160	200	400	500	550	5	13	17
9	6,0	5,8	4,9	10,5	10,0	9,4	155	165	205	400	500	550	5	12	16

4 ступень – Нормативы ГТО для школьников 13-15 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 13-15 лет					
		Мальчики			Девочки		
		бронзовый	серебряный	золотой	бронзовый	серебряный	золотой
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (сек.)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или на 3 км (мин., сек.)	Без учета времени			–	–	–
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	6	10			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	–	–	–	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	–	–	–	7	9	15
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	30	36	47	25	30	40
6.	Наклон вперед из положения стоя	Пальцами		Ладоня	Пальцами		Ладон

	с прямыми ногами на полу (достать пол)			ми			ями
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
	или на 5 км (мин., сек.)	28.00	27.15	26.00	–	–	–
8.	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета		0.43	Без учета		1.05
	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
10.	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

№ п/п	Название раздела	Содержание
1	История физической культуры. Олимпийское движение в России (СССР)	Знания о физической культуре. Олимпийское движение в России. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). <i>Развитие олимпийского движения в послереволюционной России.</i> <i>Успехи советских спортсменов на Олимпийских играх современности</i> <i>Введение комплекса ГТО как основа создания отечественной системы физического воспитания. Нормы ГТО.</i>
2	Знания о физической культуре. Физическая культура в современном обществе	Знания о физической культуре. Физическая культура в современном обществе. <i>Физкультурно-оздоровительное направление как наиболее массовое направление, связанное с укреплением и сохранением здоровья, организацией активного отдыха и досуга. Его цель, задачи, основное содержание.</i> <i>Формы занятий оздоровительной физической культурой. Их место и время проведения в режиме учебного дня и учебной недели.</i> <i>Спортивное направление как направление, связанное с подготовкой человека к соревновательной деятельности. Его цель, задачи, основное содержание. Соревновательные действия.</i> <i>Физическая подготовка как тренировочный процесс по развитию физических качеств, обеспечивающий высокие спортивные</i>

		<p>достижения в избранном виде спорта.</p> <p>Виды физической подготовки (общефизическая подготовка, техническая подготовка, специальная физическая подготовка).</p> <p>Прикладное направление физической культуры как направление, связанное с подготовкой человека к предстоящей деятельности, в том числе и к освоению профессиональной деятельности. Его цель, задачи, основное содержание. Основные формы занятий прикладной физической культурой. Их содержание и направленность</p>
	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	<p>Всестороннее и гармоничное физическое развитие.</p> <p>Гармоничное физическое развитие. Представления о гармоничном развитии у разных народов. Изменчивость этих представлений в разные исторические эпохи. Коэффициент гармоничности.</p> <p>Определение гармоничности собственного телосложения.</p> <p>Стандартные показатели гармоничного телосложения</p>
	Спортивная подготовка	<p>Спортивная подготовка.</p> <p>Спортивная подготовка как единство физической, технической и психологической подготовки спортсмена. Её цель и содержание</p>
	Адаптивная физическая культура	<p>Адаптивная и лечебная физическая культура.</p> <p>Адаптивная физическая культура как средство активного включения в общественную жизнь людей с ограниченными возможностями. Её роль и значение как для самих людей с ограниченными возможностями, так и для общества в целом.</p> <p>Лечебная физическая культура как эффективное средство, ускоряющее лечение хронических заболеваний, восстановление функций организма после болезней, хирургических операций и травм. Её роль и значение в жизнедеятельности современного человека</p>
	Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложению	<p>Коррекция осанки и телосложения.</p> <p>Коррекция осанки как целенаправленный процесс приведения её формы в соответствие с установленными стандартами. Виды нарушения осанки. Основные признаки нарушения осанки и причины их возникновения. Генетическая обусловленность типа телосложения. Возможность его коррекции на занятиях физической культурой.</p> <p>Телосложение как внешняя форма тела человека, зависящая от соотношения ростовесовых показателей основных его частей.</p> <p>Параметры основных частей тела в подростковом периоде развития при оптимальном телосложении и способы их измерения.</p> <p>Требования безопасности на занятиях, проводимых в домашних условиях</p>
	Восстановительный массаж	<p>Восстановительный массаж.</p> <p>Массаж: и история его появления. Связь массажа с укреплением здоровья, с восстановлением организма после тяжёлой умственной и физической работы. Современные виды массажа и их предназначение. Гигиенические правила проведения процедур массажа. Характеристика основных приёмов восстановительного массажа</p>
3	Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной	<p>Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Составление плана занятий спортивной подготовкой.</p> <p>Спортивная подготовка как длительный процесс, включающий в себя тренировочные занятия (тренировки) с целенаправленным</p>

	подготовкой. Планирование занятий физической культурой	<i>развитием физических качеств и совершенствованием техники соревновательных действий; её цель и назначение. Формы планирования занятий в системе спортивной подготовки.</i> <i>Планирование тренировочных занятий в системе самостоятельной спортивной подготовки.</i> <i>Самонаблюдение за состоянием организма во время тренировочных занятий в системе спортивной подготовки по показателям функциональной пробы, выполняемой в начале тренировочного занятия и после его окончания; по показателям самочувствия во время самого занятия</i>
	Планирование занятий физической культурой	Как учитывать индивидуальные особенности при составлении планов тренировочных занятий. <i>Индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности как фактор наследственности и жизнедеятельности человека.</i> <i>Классификация режимов физической нагрузки и правила их использования в зависимости от задач и форм организации занятий.</i> <i>Повышение физической нагрузки в зависимости от динамики показателей эффективности тренировочных циклов.</i> <i>Характеристика показателей физической подготовленности учащихся</i>
4	Физкультурно-оздоровительная деятельность Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен)	Виды двигательной деятельности. Физкультурно-оздоровительная деятельность. <i>Упражнения для профилактики утомления, связанного с длительной работой за компьютером.</i> <i>Комплекс упражнений для поддержания физической и умственной работоспособности.</i> <i>Комплекс упражнений при избыточной массе тела.</i> <i>Комплекс упражнений при избыточной массе тела с использованием упражнений, включающих в работу основные крупные мышечные группы. Гимнастика для глаз.</i> <i>Комплекс упражнений для профилактики утомления глаз и повышения остроты зрения</i>
5	Спортивно-оздоровительная деятельность. Акробатические упражнения и комбинации	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Гимнастика с основами акробатики.</i> <i>Акробатические комбинации. Правила самостоятельного составления акробатических комбинаций.</i> <i>Техника ранее разученных упражнений, предназначенных для самостоятельного составления индивидуальных акробатических комбинаций (юноши, девушки).</i> <i>Совершенствование техники ранее разученных акробатических упражнений.</i> <i>Длинный кувырок с разбега (юноши).</i> <i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники длинного кувырка.</i> <i>Стойка на голове и руках, толчком одной (юноши).</i> <i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники стойки на голове и руках, толчком одной.</i> <i>Техника стойки на голове и руках, силой (юноши).</i> <i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники стойки на голове и руках, силой.</i>

		<p><i>Техника кувырка назад в упор стоя ноги врозь (юноши). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники кувырка назад в упор стоя ноги врозь.</i></p> <p><i>Техника ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне, предназначенных для самостоятельного составления индивидуальных гимнастических комбинаций (девушки). Совершенствование техники ранее разученных акробатических упражнений.</i></p> <p><i>Техника поворота на носках в полуприседе на гимнастическом бревне (девушки). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники поворота на носках в полуприседе на гимнастическом бревне.</i></p> <p><i>Техника ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине, предназначенных для самостоятельного составления индивидуальных гимнастических комбинаций (юноши). Совершенствование техники ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине.</i></p> <p><i>Техника размахивания на гимнастической перекладине (юноши). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники размахивания на гимнастической перекладине.</i></p> <p><i>Техника подъёма разгибом на гимнастической перекладине (юноши). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники подъёма разгибом на гимнастической перекладине.</i></p> <p><i>Техника соскока вперёд прогнувшись с гимнастической перекладины (юноши). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники соскока вперёд прогнувшись с гимнастической перекладины. Совершенствование техники ранее разученных гимнастических упражнений на параллельных брусьях (юноши).</i></p> <p><i>Техника гимнастической комбинации на параллельных брусьях. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники гимнастической комбинации на параллельных брусьях.</i></p> <p><i>Техника выполнения гимнастической комбинации на разновысоких брусьях (девушки). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения гимнастической комбинации на разновысоких брусьях</i></p>
6	<p>Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча</p>	<p><i>Лёгкая атлетика. Совершенствование техники спринтерского бега: техника низкого старта с последующим ускорением; техника скоростного бега по дистанции; техника финиширования в беге на короткие дистанции.</i></p> <p><i>Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в спринтерском беге.</i></p> <p><i>Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники спринтерского бега и развития специальных скоростных качеств.</i></p> <p><i>Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции: техника высокого старта с последующим стартовым ускорением; техника равномерного бега по дистанции; техника финиширования в беге на средние и длинные дистанции.</i></p> <p><i>Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного</i></p>

		<p><i>результата в беге на средние и длинные дистанции.</i></p> <p><i>Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники бега на средние и длинные дистанции и развития специальной выносливости.</i></p> <p><i>Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Техника разбега, отталкивания, перехода через планку, приземления.</i></p> <p><i>Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание».</i></p> <p><i>Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».</i></p> <p><i>Совершенствование техники прыжка в длину. Техника разбега, отталкивания, полёта, приземления.</i></p> <p><i>Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в прыжках в длину с разбега.</i></p> <p><i>Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники прыжка в длину с разбега.</i></p> <p><i>Упражнения для развития прыгучести (взрывной силы).</i></p> <p><i>Совершенствование техники метания малого мяча на дальность.</i></p> <p><i>Техника разбега, броска, торможения после броска.</i></p> <p><i>Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в метания малого мяча на дальность.</i></p> <p><i>Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники метания малого мяча на дальность</i></p>
7	<p>Спортивные игры. Баскетбол. <i>Игра по правилам</i></p>	<p><i>Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в баскетбол.</i></p> <p><i>Техника поворотов с мячом на месте.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники поворотов на месте без мяча и с мячом.</i></p> <p><i>Подготовительные упражнения для укрепления суставов ног.</i></p> <p><i>Техника бега с изменением направления.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники бега с изменением направления.</i></p> <p><i>Техника передачи мяча одной рукой.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча одной рукой. Техника передачи мяча при встречном движении. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча при встречном движении. Техника вырывания и выбивания мяча у соперника.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники вырывания и выбивания мяча у соперника. Техника перехвата мяча во время передачи. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники перехвата мяча во время передачи. Техника перехвата мяча во время ведения. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники перехвата мяча во время ведения.</i></p> <p><i>Технико-тактические действия при атаке корзины соперника:</i></p>

		<p><i>стремительное нападение, позиционное нападение.</i></p> <p><i>Технико-тактические действия в защите при атаке корзины соперником: подстраховка.</i></p> <p><i>Упражнения для развития специальных физических качеств баскетболиста.</i></p> <p><i>Игра в баскетбол по правилам</i></p>
8	Волейбол. <i>Игра по правилам</i>	<p><i>Технические действия. Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в волейбол.</i></p> <p><i>Техника передачи мяча сверху двумя руками вперёд.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча сверху двумя руками вперёд.</i></p> <p><i>Техника передачи мяча сверху двумя руками над собой.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча сверху двумя руками над собой.</i></p> <p><i>Техника передачи мяча сверху двумя руками назад.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча сверху двумя руками назад.</i></p> <p><i>Техника передачи мяча в прыжке.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча в прыжке.</i></p> <p><i>Техника приёма мяча двумя руками снизу.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приёма мяча двумя руками снизу.</i></p> <p><i>Технико-тактические действия в защите.</i></p> <p><i>Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста.</i></p> <p><i>Игра в волейбол по правилам</i></p>
9	Прикладно ориентированная физическая подготовка	<p><i>Совершенствование техники ранее разученных прикладно ориентированных упражнений (в беге, прыжках, лазаньи и др.)</i></p>
10	Общефизическая подготовка	<p><i>Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентированные на развитие основных физических качеств.</i></p> <p><i>Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма</i></p>

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Раздел, тема урока.	Формы текущего контроля	Кол-во часов
	Легкая атлетика		15
1	Т.Б на занятиях по легкой атлетике. Низкий старт.	текущий	1
2	Бег 30 м. Прыжки с места.	текущий	1
3	Метание мяча в цель. Бег 60 м с низкого старта.	текущий	1
4	Метание мяча в цель. Бег 60м с низкого старта.	текущий	1
5	Бег 60 м на результат. Метание мяча на дальность.	Бег 60 м нормативы опрос.	1
6	Метание мяча на результат. Прыжки в длину с разбега.	Метание мяча нормативы опрос.	1
7	Прыжки в длину с разбега. Эстафетный бег.	текущий	1
8	Прыжки в длину с разбега. Эстафетный бег.	текущий	1
9	Прыжки в длину с разбега на результат. Эстафетный бег.	Прыжки в длину нормативы опрос.	1
10	Равномерный бег 600 м. Силовая подготовка.	текущий	1
11	Равномерный бег 800 м. Силовая подготовка.	текущий	1
12	Равномерный бег 1000 м. Полоса препятствий.	текущий	1
13	Кроссовая подготовка. Полоса препятствий.	текущий	1
14	Кроссовая подготовка. Полоса препятствий.	текущий	1
15	Бег в гору, с горы. Полоса препятствий.	текущий	1
	Баскетбол		34
16	ТБ на уроках баскетбола. Стойка, перемещения.	текущий	1
17	Передачи мяча. Броски с места.	текущий	1
18	Ведения мяча в разных стойках.	текущий	1
19	Ведения мяча. Штрафной бросок.	текущий	1
20	Взаимодействие двух игроков. Перехват мяча.	текущий	1
21	Ведение мяча. Прорыв к щиту, броски в корзину.	текущий	1
22	Ведение, броски с различных точек.	текущий	1
23	Комбинации из освоенных элементов техники (К)	Техника перемещен	1

		ий зачет опрос.	
24	Ведение мяча с изменением направления.	текущий	1
25	Ведение мяча с изменением направления.	текущий	1
26	Ведение мяча с изменением направления.	текущий	1
27	Ведение мяча с изменением направления. (К)	Техника ведения мяча зачет опрос.	1
28	Ведение мяча с изменением скорости.	текущий	1
29	Ведение мяча с изменением скорости.	текущий	1
30	Ведение мяча с изменением скорости.	текущий	1
31	Ведение мяча с изменением скорости. (К)	Техника ведения с изменением скорости зачет опрос.	1
32	Ведение мяча с сопротивлением.	текущий	1
33	Ведение мяча с сопротивлением.	текущий	1
34	Ведение мяча с сопротивлением.	текущий	1
35	Ведение мяча с сопротивлением.	текущий	1
36	Ведение мяча с сопротивлением.	текущий	1
37	Броски мяча одной от плеча.	текущий	1

38	Броски мяча одной от плеча.	текущий	1
39	Броски мяча одной от плеча.	текущий	1
40	Броски мяча одной от плеча.	текущий	1
41	Броски мяча одной от плеча. (К)	Техника броска мяча зачет опрос.	1
42	Штрафной бросок.	текущий	1
43	Штрафной бросок.	текущий	1
44	Штрафной бросок.	Техника штрафного броска зачет опрос	1
45	Нападение быстрым прорывом.	текущий	1
46	Нападение быстрым прорывом.	текущий	1
47	Нападение быстрым прорывом.	текущий	1
48	Нападение быстрым прорывом.	текущий	1
49	Нападение быстрым прорывом.	текущий	1
	Гимнастика		18
50	Т.Б. на уроках гимнастики. Строевые упражнения, висы и упоры.	текущий	1
51	Строевые упражнения, висы и упоры	текущий	1
52	Строевые упражнения, висы и упоры	текущий	1

53	Строевые упражнения, висы и упоры	текущий	1
54	Строевые упражнения, висы и упоры	текущий	1
55	Строевые упражнения, висы и упоры (К)	Подтягивание в висе (м), в висе лежа (д) нормативы опрос.	1
56	Акробатика.	текущий	1
57	Акробатика.	текущий	1
58	Акробатика.	текущий	1
59	Акробатика.	текущий	
60	Акробатика.	текущий	1
61	Акробатика. (К)	Техника комбинации и зачет опрос.	1
62	Опорный прыжок.	текущий	1
63	Опорный прыжок.	текущий	1
64	Опорный прыжок.	текущий	1
65	Опорный прыжок.	текущий	1
66	Опорный прыжок.	текущий	1
67	Опорный прыжок. (К)	Техника опорного прыжка зачет опрос.	1
	Волейбол		18
68	Стойка, перемещения в стойке.	текущий	1
69	Стойка, перемещения в стойке.	текущий	1
70-71	Передачи сверху в парах.	текущий	2
72-73	Передачи сверху в парах.	текущий	2
74	Передачи сверху в парах. (К)	Техника передачи мяча зачет опрос	1
75-76	Прием мяча снизу двумя руками.	текущий	2
77	Прием мяча снизу двумя руками. (К)	Техника приема мяча зачет опрос.	1
78-79	Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками.	текущий	2
80	Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками.	текущий	1
81	Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками. (К)	Техника приема мяча зачет опрос.	1
82-83	Нападающий удар. Блок.	текущий	2
84-85	Нападающий удар. Блок.	текущий	2

	Легкая атлетика		17
86-87	Бег по пересеченной местности.	текущий	2
88-89	Бег по пересеченной местности	текущий	2
90-91	Преодоление препятствий.	текущий	2
92	Преодоление препятствий.	текущий	1
93-94	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	текущий	2
95	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	текущий	1
96	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	Бег 60 м нормативы опрос.	1
97-98	Прыжки в высоту с разбега.	текущий	1
99	Прыжки в высоту с разбега.	Прыжки в высоту нормативы опрос.	1
100- 101	Метание мяча.	текущий	2
102- 103	Метание мяча.		2