**Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского края**

**Государственное казенное общеобразовательное учреждение кадетская школа-интернат «Тимашевский казачий кадетский корпус» Краснодарского края**

 УТВЕРЖДЕНО

 решением педагогического совета

от 28 августа 2019 года протокол №1

 Председатель\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/С.И.Сацкая/

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

 По **физической культуре**

Уровень образования (класс) **основное общее образование, 7-9 классы**

Количество часов **306**

Учитель **Лазухин Виталий Евгеньевич**

**Программа разработана в соответствии и на основе**: ФГОС ООО; ПООП ООО; авторской программы В.И. Лях сборник «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы»

**1.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.**

Планируемые результаты включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения учебной программы по предмету «Физическая культура».

*Планируемые личностные результаты*

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа, а так же казачества, на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере геройских подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

*Планируемые метапредметные результаты*

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

*Регулятивные**универсальные учебные действия*

самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

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

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;

оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

*Познавательные**универсальные учебные действия.*

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

создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

*Коммуникативные универсальные учебные действия.*

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Кадет научится:

* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
* классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
* самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
* выполнять основные технические действия самбо;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Кадет получит возможность научиться:*

* *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
* *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
* *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
* *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
* *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
* *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
* *выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
* *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
* *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
* *выполнять технические и тактические действия самбо в учебной схватке;*

**2.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.**

*Знания о физической культуре*

Здоровый образ жизни человека. Основы формирования культуры тела, культуры движений, культуры здоровья. Роль и значение занятий физической культурой в формировании личности. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления). История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Зарождение борьбы Самбо в России. Самбо во время Великой Отечественной Войны. Самбо и ее лучшие представители. Развитие Самбо в России. Успехи российских самбистов на международной арене. Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки. Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта).

*Способы физкультурной деятельности.*

Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из видов спорта). Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере одного из видов спорта).

Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи). Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультурных пауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации. Составление и проведение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовки к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».

*Физическое совершенствование.*

*Физкультурно-оздоровительная деятельность*

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики. Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.). Оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения). Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелезания, передвижения в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре. Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации*.*

*Спортивно-оздоровительная деятельность*

*Модуль 1. Спортивные игры.*

*Раздел «Футбол».*

Бег, ходьба, различные способы перемещения, прыжки; остановки; повороты. Основные стойки и специальная техника передвижений футболиста. Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения. Ведение, приём и передача мяча; дриблинг футболиста, взаимодействия игроков; упражнения с мячом и без мяча, индивидуально, в парах, в тройках, в группах; техника удара по мячу, жонглирование мячом, передача мяча, вбрасывание мяча, отбирание мяча у соперника, обманные движения; остановка летящего мяча, групповые обманные действия. Взаимодействия игроков в нападении. Длинный пас, игра в стенку, контроль мяча, завершение действия или контратака, игра в одно касание. Техническая подготовка. Техника передвижения полевого игрока и вратаря. Техника игры полевого игрока. Техника игры вратаря. Техника движений и ее основные показатели. Формирование тактического мышления. Тактика игры полевого игрока: тактика нападения. Тактика защиты. Тактика игры вратаря.

Подвижные игры: «борьба за мяч»; «гонка мячей по кругу»; «смена скорости и направления движения в беге»; «финты корпусом»; «чехарда»; «пятнашки». Эстафеты с элементами футбола. Двусторонняя игра.

*Раздел «Баскетбол».*

Освоение основных стоек в сочетании с передвижениями. Освоение различных способов передвижения с техническими приемами. Ловля и передачи мяча различными способами, в том числе в движении. Ведение мяча левой и правой рукой с изменением скорости. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Ведение и передача из рук в руки. «Пятнашки» с ведением. Ведение мяча с использованием зрительных ограничений. Броски мяча одной (двумя) руками сверху. Броски мяча одной рукой сверху в прыжке; с места; в движении. Броски перечисленными способами со средних дистанций; по направлению прямо перед щитом; с сопротивлением защитника. Разнообразные исходные положения перед броском. Броски левой и правой рукой. Штрафные броски. Обманные движения. Противодействия защитника броску мяча в корзину. Освоение тактических действий.

Подвижные игры - «перестрелка», «мяч ловцу», «10 передач», «муравейник», «обгони мяч», «салки распасовки мячом», «часики». Игры – задания. Двусторонняя игра.

*Модуль 2. Самбо.*

*Раздел «Гимнастика».*

Освоение акробатических упражнений и комбинаций (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Освоение гимнастических упражнений и комбинаций на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, аэробные движения.

*Раздел «Самбо».*

Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком; вперёд на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси; из стойки на руках; на руки прыжком, тоже прыжком назад; на спину прыжком.

Специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов, подхватов, через голову, через спину, через бедро.

Техническая подготовка. Ознакомление и разучивание бросков Самбо: выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри; задней подножки; задней подножки с захватом ноги; передней подножки; боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки; зацепа голенью изнутри; подхвата под две ноги; через спину; через бедро.

Повторение ранее изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Ознакомление и разучивание приёмов Самбо в положении лёжа: рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узла плеча ногой от удержания сбоку; рычага руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя); рычага локтя захватом руки между ног; ущемления ахиллова сухожилия при различных взаимо расположениях соперников.

Тактическая подготовка. Игры-задания. Учебные схватки по заданию.

*Модуль 3. Лёгкая атлетика.*

Совершенствование навыков ходьбы. Техника бега. Ускорение с переходом в бег по инерции. Специальные беговые упражнения и задания с различными акцентами. Совершенствование навыков бега. Кросс по слабопересечённой местности. Прыжки на одной ноге; на двух ногах; с ноги на ногу; на месте; с пово­ротами; с продвижением впе­рёд и назад; со скакалкой. Прыжки в высоту; в длину; с места; с разбега. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах. Метание малого мяча различными способами. Броски набивного мяча различными способами.

*Модуль 4. Модуль отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности (пример: игра «Лапта»).*

Общеразвивающие и специальные упражнения. Специальные имитационные передвижения, прыжки, шаги, выпады по сигналу, приседания на одной и двух ногах по сигналу. Хват биты. Упражнения с битой, имитационные удары битой. Упражнения с теннисным мячом: подбрасывание вверх, ловля, броски мяча из разных положений с различными перемещениями; жонглирование. Удары мяча битой: сверху, сбоку, снизу; на точность и дальность. Удары за контрольную линию. Упражнения для совершенствования тактики игры в защите. Ловля мяча с подачи. Передача и ловля мяча с перемещением. Пространственные упражнения, выбор позиции в поле, согласованность действий в игре. Игры с мячом, эстафеты. Учебные и соревновательные игры. Двусторонняя игра.

*Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на уровне основного общего образования.*

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса.

Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств.

Особенность данного процесса состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимально благоприятные условия для его роста. Результат применения индивидуального подхода на уроках физической культуры полностью зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

Физическое совершенствование детей с нарушением состояния здоровья осуществляют с помощью:

* общеукрепляющих упражнений, которые применяют для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности и психоэмоционального тонуса, активизации кровообращения и дыхания: упражнения, корригирующие деформацию грудной клетки; упражнения, дифференцированно укрепляющие определенные мышечные группы спины, живота и верхнего плечевого пояса; упражнения, вытягивающие позвоночник; упражнения, вырабатывающие правильную осанку; упражнения в равновесии (для совершенствования координации движений и улучшения осанки); корригирующие упражнения, направленные на восстановление правильного положения позвоночника, грудной клетки и нижних конечностей; стретчинговые и релаксационные упражнения (для снижения тонуса мышц, создания условий отдыха);
* дыхательных упражнений: статических - дыхание без одновременного движения конечностями и туловищем и динамических - одновременно с движением конечностями и туловищем, при обязательной полной согласованности амплитуды и темпа выполняемых движений с ритмом и глубиной дыхания. Выполняя данные упражнения, нельзя допускать задержки дыхания, оно должно быть свободным и спокойным), а также с использованием надувных игрушек и мячей;
* оздоровительно – корригирующих упражнений с использованием подвижных игр малой и умеренной интенсивности и элементов спортивных игр: баскетбола, футбола, ручного мяча, дартса, бадминтона, тенниса, а также аэробики низкой (средней) интенсивности. Спортивные игры проводят по общим облегченным правилам с подбором партнеров с одинаковой физической подготовленностью;
* спортивно-прикладных упражнений и игр: ходьба, бег, лазание, бросание и ловля мяча, скандинавская ходьба, езда на велосипеде. Данные упражнения применяются в зависимости от задач, поставленных на занятиях и категории обучающихся.

Содержание Программы проходят по среднему уровню сложности выполняемых упражнений (комплексов), сокращением их длительности и количества повторений.

Исключаются упражнения, связанные с большими мышечными напряжениями и задержкой дыхания.

Ограничивается нагрузка в беге, прыжках, в упражнениях с отягощениями, с преодолением препятствий, в эстафетах.

Осуществляется контроль нагрузки по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления обучающихся. Знание признаков утомления позволяет определять и регулировать нагрузку в процессе занятия.

Содержание Программы подразумевает проведение тестовых упражнений для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств, а также выполнение тестовых нормативов ВФСК ГТО.

**3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ.**

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала для учащихся 7 - 9 классов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №. п\п | Разделы, темы | Количество часов | Класс |
|  |  | Примерная или авторская программа (из расчета 3часа в неделю) | Рабочая программа (из расчета 3 часа в неделю) | **7** | **8** | **9** |
| **1.1.** | **Физическая культура как область знаний** | **20** | **13** | **5** | **4** | **4** |
| 1.1.1. | История физической культуры |  | 3 | 1 | 1 | 1 |
| 1.1.2. | Физическая культуры (основные понятия) |  | 4 | 2 | 1 | 1 |
| 1.1.3. | Физическая культура человека |  | 6 | 2 | 2 | 2 |
| **1.2** | **Способы физкультурной деятельности** | **30** | **17** | **5** | **6** | **6** |
| 1.2.1 | Самостоятельные занятия |  | 6 | 2 | 2 | 2 |
| 1.2.2. | Самонаблюдение и самоконтроль |  | 6 | 2 | 2 | 2 |
| 1.2.3 | Оценка эффективности занятий  |  | 5 | 1 | 2 | 2 |
| **1.3.** | **Физическое совершенствование** | **490** | **276**  | **92** | **92** | **92** |
| **1.3.1** | **Физкультурно-оздоровительная деятельность** |  | **9** | **3** | **3** | **3** |
| 1.3.2 | **Спортивно-оздоровительная деятельность** |  | **267** | **89** | **89**  | **89** |
|  | - футбол |  | 30 | 10 | 10 | 10 |
|  | - волейбол |  | 36 | 18 | 9 | 9 |
|  | - баскетбол |  | 21 | 7 | 7 | 7 |
|  | - гимнастика с основами акробатики |  | 54 | 18 | 18 | 18 |
|  | - самбо |  | 18 | 6 | 6 | 6 |
|  | - легкая атлетика |  | 36 | 12 | 12 | 12 |
|  | - кроссовая подготовка |  | 54 | 18 | 18 | 18 |
|  | -элементы единоборств |  | 18 | - | 9 | 9 |
|  | **Всего** | **540** | **306** | **102** | **102** | **102** |

**7 класс.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тематическое планирование** | **Кол-во часов.** | **Характеристика видов деятельности учащихся** |
| ***Физическая культура как область знаний 5ч.*** |
| История зарождения Олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России. | 1 | Пересказывать тексты из истории физической культуры. Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека  |
| Краткая характеристика видов спорта входящих в программу Олимпийских игр. | 2 | Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. |
| Физическое самовоспитание. Самонаблюдение и самоконтроль. Комплекс ОРУ.ОФП. | 2 | Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. |
| ***Способы физкультурной деятельности 5 ч.*** |
| Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Подготовка к занятиям физической культуры. | 2 | Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств(сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие). |
| Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитие физических качеств. | 2 | Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений |
| Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. | 1 | Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. |
| ***Футбол 10ч.*** |
| Дальнейшее закрепление техники стойки игрока, перемещения в стойке. | 1 | Организуют со сверстниками совместные заня­тия по подвижным играм и игровым упражнени­ям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комп­лектовании команды, подготовке мест проведе­ния игры |
| Дальнейшее закрепление техники комбинации из освоенных элементов передвижений | 1 |
| Остановка мяча на месте и в движении с пассивным сопротивления защитника. | 1 |
| Дальнейшее закрепление техники ведения мяча по прямой, с изменением движения, с сопротивлением соперника. | 1 |
| Удары по мячу носком, пяткой, щекой. | 1 | Организуют со сверстниками совместные заня­тия по подвижным играм и игровым упражнени­ям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комп­лектовании команды, подготовке мест проведе­ния игры |
| Перехват мяча. Игра вратаря. | 1 |
| Перехват мяча. Игра вратаря. | 1 |
| Позиционное нападение с изменением позиций. | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игро­вой деятельности |
| Игра по правилам мини-футбола. | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игро­вой деятельности |
| Игра по правилам мини футбола. | 1 |
| ***Волейбол 18ч.*** |
| Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники передвижений. | 1 |
| Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. | 1 |
| Совершенствование передачи мяча над собой, через сетку. | 1 |
| Процесс совершенствования психомоторных способностей. | 1 | Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха |
| Дальнейшее обучение технике движений. | 1 |
| Совершенствование упражнений по овладению в технике перемещений и владения мячом, метания в цель различными мячами. | 1 | Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей |
| Совершенствование упражнений на быстроту и точность реакции. Прыжки в заданном темпе. | 1 |
| Эстафеты. Подвижные игры с мячом. Двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин. | 1 | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости |
| Игровые задания с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками. | 1 | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей |
| Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м через сетку. | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Совершенствование прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых при­ёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Совершенствование прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром | 1 |
| Закрепление комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. | 1 | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей. | 1 |
| Закрепление тактики свободного нападения. | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| Позиционное нападение с изменения позиций игроков. | 1 |
| Подготовка места проведения игры, помощь в судействе, комплектование команды. | 1 | Организуют со сверстниками совместные заня­тия по подвижным играм и игровым упражнени­ям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комп­лектовании команды, подготовке мест проведе­ния игры |
| ***Баскетбол 7ч.*** |
| Дальнейшее обучение техники движений, стоек игрока, перемещений в стойке. | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
|  Дальнейшее обучение техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди одной от плеча. | 1 |
| Дальнейшее обучение ведение мяча с изменением направления движения и скорости. | 1 |
| Закрепление бросков одной и двумя руками с места и в движении с сопротивлением защитника. | 1 |
| Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». | 1 | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
|  Позиционное нападение с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом. | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игро­вой деятельности |
| Игра по правилам мини-баскетбола. | 1 | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха |
| ***Гимнастика 18ч.*** |
| Выполнение команд «Пол-оборота направо!» «Пол- оборота налево», «Полный шаг». | 1 | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы |
| Выполнение команд «Пол-оборота направо!» «Пол- оборота налево», «Полный шаг». | 1 |
| Совершенствование сочетания различных положений рук, ног, туловища. | 1 | Описывают технику общеразвивающих упражне­ний. Составляют комбинации из числа разучен­ных упражнений |
| Совершенствование сочетания движений руками с ходьбой, с маховыми движениями ногой, с подскоками, приседаниями. | 1 |
| Прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота100-115 см).  | 1 | Описывают технику данных упражнений и со­ставляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений |
| Прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота100-115 см).  | 1 |
| Прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота100-115 см).  | 1 |
| Кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове | 1 | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из чис­ла разученных упражнений |
| Кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове.  | 1 |
|  Закрепление упражнений с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, стенке. | 1 | Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координа­ционных способностей |
| Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного мостика в глубину. | 2 |
| Совершенствование лазания по канату, гимнастической лестнице. | 1 | Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости |
| Совершенствование лазания по канату, гимнастической лестнице. | 1 |
| Совершенствование упражнений в висах и упорах, подтягивания. | 1 | Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости |
| Совершенствование упражнений в висах и упорах, подтягивания. | 1 |
| Упражнения с партнёром, акробатические, на стенке.  | 1 | Используют данные упражнения для развития гибкости |
| Упражнения с партнёром, акробатические, на стенке. Контрольные тестирования. | 1 |
| ***Легкая атлетика 12ч.*** |
| Высокий старт от 40 до 60 м. Выполнение нормативов ГТО. | 1 | Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, со­блюдают правила безопасности |
| Скоростной бег до 60 м.  | 1 |
| Бег на результат 60 м. Контрольные тестирования. | 1 |
| Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Выполнение нормативов ГТО. | 1 |
| Метание мяча 150 г с места на дальность. Выполнение нормативов ГТО. | 1 |
| Метание мяча с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м на дальность. Вводное тестирование. | 1 |
| Ловля набивного мяча (2кг) двумя руками после броска партнёра.  | 1 |
| Бег с ускорением, с максимальной скоростью. | 1 |
| Процесс совершенствования прыжков в высоту.  | 1 |
| Всевозможные метания в цель и на дальность.  | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| Бег в равномерном темпе м- до 20 мин, д- до 15 мин.  | 1 |
| Бег на 1500м.  | 1 |
| ***Кроссовая подготовка 18ч.*** |
| Кросс до 10 мин.  | 1 | Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| Кросс до 10 мин.  | 1 |
| Кросс до 12 мин.  | 1 |
| Кросс до 12 мин.  | 1 |
| Кросс до 15 мин. Выполнение нормативов ГТО. | 1 |
| Кросс до 15 мин. Контрольные тестирования. | 1 |
| Бег по пересечённой местности 10 мин.  | 1 | Применяют разученные упражнения для развития выносливостиБегать в равномерном темпе (до 20 мин) |
| Бег на пересечённой местности 10 мин.  | 1 |
| Бег с препятствиями  | 1 |
| Эстафеты. Круговая тренировка. | 1 |
| Эстафеты. Круговая тренировка.  | 1 |
| Кросс до 12 мин.  | 1 | Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний. |
| Кросс до 12 мин.  | 1 |
| Кросс до 15 мин. Выполнение нормативов ГТО. | 1 |
| Кросс до 12 мин.  | 1 |
| Бег на пересечённой местности до10 мин.  | 1 | Применяют разученные упражнения для развития выносливостиБегать в равномерном темпе (до 20 мин) |
| Бег на пересечённой местности до 10 мин. | 1 |
| Бег с препятствиями. Контрольные тестирования. | 1 |
| Приёмы самостраховки: на спину через партнера | 1 |
| Приёмы самостраховки: на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке. | 1 |
| Приёмы самостраховки: на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком | 1 |
| Ознакомление и разучивание бросков Самбо: выведение из равновесия: толчком, скручиванием | 1 |
| Ознакомление и разучивание бросков Самбо: выведение из равновесия: захватом руки и одноименной голени изнутри; задней подножки. | 1 |
| Ознакомление и разучивание бросков Самбо: выведение из равновесия: через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки; зацепа голенью изнутри | 1 |
| ***Физкультурно-оздоровительная деятельность 3 ч.*** |
| Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения. | 1 | Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств(сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие). |
| Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики. | 1 | Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений |
| Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.). | 1 | Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. |

**8 класс.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тематическое планирование** | **Кол-во часов.** | **Характеристика видов деятельности учащихся** |
| ***Физическая культура как область знаний 4ч.*** |
| Характеристика возрастных особенностей организма. | 1 | Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности |
| Опорно-двигательный аппарат и мышечная система.  | 1 | Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции |
| Правильная осанка, основные средства её формирования. | 1 |
| Значение нервной системы. | 1 | Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма |
| **Способы физкультурной деятельности 6 ч.** |
| Психологические предпосылки овладения движений. | 1 | Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям |
| Наблюдение за состоянием своего здоровья, физического развития. Учёт данных самоконтроля. | 1 | Осуществляют самоконтроль за физической на­грузкой во время занятий.Начинают вести дневник самоконтроля учащего­ся, куда заносят показатели своей физической подготовленности |
| Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий. | 1 | Раскрывают основы обучения технике двигатель­ных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях. Обосновывают уровень освоенности новых двига­тельных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок |
| Техника движений и её основные показатели. Профилактика ошибок. | 1 | Раскрывают основы обучения технике двигатель­ных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях. Обосновывают уровень освоенности новых двига­тельных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок |
| Режим дня. Утренняя зарядка. Закаливание организма. | 1 |
| Массаж, техника и правила выполнения. Банные процедуры. | 1 | Характеризуют основные приёмы массажа, проводят самостоятельные сеансы. |
| ***Базовые виды спорта школьной программы***  |
| ***Футбол 10ч.*** |
| Совершенствование передвижений, остановок, поворотов, стоек.  | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Совершенствование техники остановки и передач мяча. | 1 |
| Совершенствование техники движений. | 1 |
| Совершенствование техники ударов по воротам. | 1 |
|  Совершенствование индивидуальной техники защиты | 1 |
| Совершенствование техники перемещений, владения мячом. | 1 | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| Развитие координационных способностей. | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
|  Совершенствование тактики игры. | 1 |
| Игра по упрощённым правилам футбола. | 1 |
| Игра по правилам футбола. | 1 |
| ***Волейбол 9ч.*** |
| Совершенствование передвижений, остановок, поворотов, стоек. | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Передача мяча над собой, во встречных колоннах. | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Передача мяча над собой, во встречных колоннах | 1 |  |
| Отбивание мяча кулаком через сетку. | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. |
| Нижняя прямая подача мяча. | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. |
| Приём подачи. | 1 |
| Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара.. | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Совершенствование тактики освоенных игровых действий. | 1 | Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игро­вой деятельности |
| Игра по упрощённым правилам волейбола. | 1 | Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмо­циями. |
| ***Баскетбол 7ч.*** |
| Дальнейшее обучение техники движений, стоек игрока, перемещений в стойке. | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
|  Дальнейшее обучение техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди одной от плеча. | 1 |
| Дальнейшее обучение ведение мяча с изменением направления движения и скорости. | 1 |
| Закрепление бросков одной и двумя руками с места и в движении с сопротивлением защитника. | 1 |
| Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». | 1 | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности |
|  Позиционное нападение с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом. | 1 |
| Игра по правилам мини-баскетбола. | 1 |
| ***Гимнастика 18 ч.*** |
| Выполнение команд «Прямо!», повороты в движении направо, налево. | 1 | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы |
| Выполнение команд «Прямо!», повороты в движении направо, налево. | 1 |
| Совершенствование двигательных способностей. | 1 | Описывают технику общеразвивающих упражне­ний. Составляют комбинации из числа разучен­ных упражнений |
| Совершенствование двигательных способностей. Выполнение нормативов ГТО. | 1 |
| Прыжок согнув ноги ( козёл в длину, высота 110-115 см). | 1 | Описывают технику данных упражнений и со­ставляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений |
| Прыжок согнув ноги ( козёл в длину, высота 110-115 см).  | 1 |
| Прыжок согнув ноги ( козёл в длину, высота 110-115 см).  | 1 |
| Кувырок назад в упор стоя ноги врозь.  | 1 | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из чис­ла разученных упражненийИспользуют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координа­ционных способностей |
| Кувырок вперёд и назад.  | 1 |
| Длинный кувырок.  | 1 |
| Стойка на голове и руках.  | 1 |
| Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев.  | 1 | Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости |
| Подъём махом назад в сед ноги врозь.  | 1 |
| 1 | Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости |
| Подъём завесомвне.  | 1 |
| Подъём завесомвне.  | 1 |
| Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости. | 1 | Используют данные упражнения для развития гибкости |
| Совершенствование лазания по канату, гимнастической лестнице. | 1 |
| Совершенствование лазания по канату, гимнастической лестнице. | 1 |
| ***Легкая атлетика 12 ч.*** |
| Высокий старт от 30 до 40 м.  | 1 | Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, со­блюдают правила безопасности |
| Бег с ускорением от 40до 60 м.  | 1 |
| Бег на результат 60 м. Контрольное тестирование. | 1 |
| Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.  | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| Метание мяча 150 г с места на дальность.  | 1 | Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности |
| Метание мяча с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м на дальность. | 1 |
| Метание мяча с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м на дальность. Выполнение нормативов ГТО. | 1 |
| Дальнейшее обучение технике стартов из различных положений. | 1 |
| Бег с ускорением, с максимальной скоростью. Выполнение нормативов ГТО. | 1 |
| Процесс совершенствования прыжков в высоту.  | 1 | Применяют прыжковые упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| Бег в равномерном темпе м- до 20 мин, д- до 15 мин. | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| Бег на 1500м.  | 1 |
| ***Кроссовая подготовка 18 ч*** |
| Кросс до 10 мин. | 1 | Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| Кросс до 10 мин. | 1 |
| Кросс до 12 мин. | 1 |
| Кросс до 12 мин. | 1 |
| Кросс до 15 мин. | 1 |
| Кросс до 15 мин. Контрольные тестирования. | 1 |
| Бег по пересечённой местности 10 мин.. | 1 | Применяют разученные упражнения для развития выносливостиБегать в равномерном темпе (до 20 мин) |
| Бег на пересечённой местности 10 мин.  | 1 |
| Бег с препятствиями.  | 1 |
| Бег по пересечённой местности 12 мин.  | 1 |
| Бег по пересечённой местности 12 мин. | 1 |
| Кросс до 12 мин.  | 1 | Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний. |
| Кросс до 12 мин.  | 1 |
| Кросс до 15 мин. Выполнение нормативов ГТО. | 1 |
| Кросс до 15 мин.  | 1 |
| Бег на пересечённой местности до10 мин. | 1 | Применяют разученные упражнения для развития выносливостиБегать в равномерном темпе (до 20 мин) |
| Бег на пересечённой местности до 10 мин.  | 1 |
| Бег с препятствиями. Контрольные тестирования. | 1 |
| ***Элементы единоборств 9ч.*** |
| Стойки и передвижения в стойке. | 1 | Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её самостоятельно, выяв­ляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Применяют упражнения в единоборствах для раз­вития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности |
| Захваты рук и туловища. | 1 |
| Освобождения от захватов. | 1 |
| Приёмы борьбы за выгодное положение. | 1 |
| Борьба за предмет. | 1 |
| Упражнения по овладению приёмами страховки. | 1 |
| Силовые упражнения и единоборства в парах. | 1 | Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития силовых способностей и си­ловой выносливости |
| Подвижные игры «Выталкивание из круга», «Бой петухов». | 1 |
| Подвижные игры «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах». | 1 | Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития силовых способностей и си­ловой выносливости |
| ***Самбо 6ч.*** |
| Приёмы самостраховки: на спину через партнера | 1 | Описывают технику выполнения приёмов в самбо, осваивают её самостоятельно, выяв­ляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Применяют упражнения в самбо для раз­вития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности |
| Приёмы самостраховки: на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке. | 1 |
| Приёмы самостраховки: на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком | 1 |
| Ознакомление и разучивание бросков Самбо: выведение из равновесия: толчком, скручиванием | 1 |
| Ознакомление и разучивание бросков Самбо: выведение из равновесия: захватом руки и одноименной голени изнутри; задней подножки. | 1 |
| Ознакомление и разучивание бросков Самбо: выведение из равновесия: через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки; зацепа голенью изнутри | 1 |
| ***Физкультурно-оздоровительная деятельность 3 ч.*** |  |
| Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения. | 1 | Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств(сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие). |
| Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики. | 1 | Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений |
| Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.). | 1 | Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. |

**9 класс.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тематическое планирование** | **Кол-во часов** | **Характеристика видов деятельности учащихся** |
| ***Физическая культура как область знаний 4ч.*** |
| Характеристика возрастных особенностей организма. | 1 | Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности |
| Опорно-двигательный аппарат и мышечная система.  | 1 | Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции |
| Правильная осанка, основные средства её формирования. | 1 |
| Значение нервной системы. | 1 | Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма |
| **Способы физкультурной деятельности 6 ч.** |
| Психологические предпосылки овладения движений. | 1 | Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям |
| Наблюдение за состоянием своего здоровья, физического развития. Учёт данных самоконтроля. | 1 | Осуществляют самоконтроль за физической на­грузкой во время занятий.Начинают вести дневник самоконтроля учащего­ся, куда заносят показатели своей физической подготовленности |
| Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий. | 1 | Раскрывают основы обучения технике двигатель­ных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях. Обосновывают уровень освоенности новых двига­тельных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок |
| Техника движений и её основные показатели. Профилактика ошибок. | 1 | Раскрывают основы обучения технике двигатель­ных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях. Обосновывают уровень освоенности новых двига­тельных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок |
| Режим дня. Утренняя зарядка. Закаливание организма. | 1 |
| Массаж, техника и правила выполнения. Банные процедуры. | 1 | Характеризуют основные приёмы массажа, проводят самостоятельные сеансы. |
| ***Базовые виды спорта школьной программы***  |
| ***Футбол 10ч.*** |
| Совершенствование передвижений, остановок, поворотов, стоек.  | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Совершенствование техники остановки и передач мяча. | 1 |
| Совершенствование техники движений. | 1 |
| Совершенствование техники ударов по воротам. | 1 |
|  Совершенствование индивидуальной техники защиты | 1 |
| Совершенствование техники перемещений, владения мячом. | 1 | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| Развитие координационных способностей. | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
|  Совершенствование тактики игры. | 1 |
| Игра по упрощённым правилам футбола. | 1 |
| Игра по правилам футбола. | 1 |
| ***Волейбол 9ч.*** |
| Совершенствование передвижений, остановок, поворотов, стоек. | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Передача мяча над собой, во встречных колоннах. | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Передача мяча над собой, во встречных колоннах | 1 |
| Отбивание мяча кулаком через сетку. | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. |
| Нижняя прямая подача мяча. | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. |
| Приём подачи. | 1 |
| Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара. | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Совершенствование тактики освоенных игровых действий. | 1 | Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игро­вой деятельности |
| Игра по упрощённым правилам волейбола. | 1 | Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмо­циями. |
| ***Баскетбол 7ч.*** |
| Дальнейшее обучение техники движений, стоек игрока, перемещений в стойке. | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
|  Дальнейшее обучение техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди одной от плеча. | 1 |
| Дальнейшее обучение ведение мяча с изменением направления движения и скорости. | 1 |
| Закрепление бросков одной и двумя руками с места и в движении с сопротивлением защитника. | 1 |
| Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». | 1 | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности |
|  Позиционное нападение с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом. | 1 |
| Игра по правилам мини-баскетбола. | 1 |
| ***Гимнастика 18 ч.*** |
| Перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении | 1 | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы |
| Перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении | 1 |
| Совершенствование двигательных способностей. | 1 | Описывают технику общеразвивающих упражне­ний. Составляют комбинации из числа разучен­ных упражнений |
| Совершенствование двигательных способностей. Выполнение нормативов ГТО. | 1 |
| Прыжок согнув ноги ( козёл в длину, высота 115 см).  | 1 | Описывают технику данных упражнений и со­ставляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений |
| Прыжок согнув ноги ( козёл в длину, высота 115 см).  | 1 |
| Прыжок согнув ноги ( козёл в длину, высота 115 см).  | 1 |
| Кувырок назад в упор стоя ноги врозь.  | 1 | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из чис­ла разученных упражненийИспользуют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координа­ционных способностей |
| Кувырок вперёд и назад. | 1 |
| Длинный кувырок.  | 1 |
| Стойка на голове и руках.  | 1 |
| Подъём переворотом в упор махом и силой  | 1 | Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости |
| Подъём махом назад в сед ноги врозь.  | 1 |
| Подъём махом вперёд в сед ноги врозь.  | 1 |
| Подъём махом вперёд в сед ноги врозь.  | 1 |
| Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости. | 1 | Используют данные упражнения для развития гибкости |
| Совершенствование лазания по канату, гимнастической лестнице. | 1 |
| Совершенствование лазания по канату, гимнастической лестнице. | 1 |
| ***Легкая атлетика 12 ч.*** |
| Низкий старт до 30 м. Выполнение нормативов ГТО. | 1 | Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, со­блюдают правила безопасности |
| Низкий старт от 70 до 80 м. | 1 |
| Низкий старт до 70 м. | 1 |
| Бег на результат 60 м. Контрольные тестирования. | 1 |
| Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.  | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние | 1 | Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности |
| Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния (юноши — до 18 м, девушки — 12—14 м)  | 1 |
| Бросок набивного мяча ( м-3кг, д-2кг) двумя руками из различных и.п. с места и с 2-3 шагов вперёд-вверх. | 1 |
| Дальнейшее обучение технике стартов из различных положений | 1 | Демонстрируют вариативное выполнение бего­вых упражнений.Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний. |
| Бег с ускорением, с максимальной скоростью. Выполнение нормативов ГТО. | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| Процесс совершенствования прыжков в высоту.  | 1 | Применяют прыжковые упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| Бег в равномерном темпе м- до 20 мин, д- до 15 мин.  | 1 |  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| ***Кроссовая подготовка18 ч*** |
| Кросс до 12 мин. | 1 | Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| Кросс до 12 мин. | 1 |
| Кросс до 15 мин. | 1 |
| Кросс до 15 мин. | 1 |
| Кросс до 17 мин. | 1 |
| Кросс до 17 мин. Контрольные тестирования. | 1 |
| Бег по пересечённой местности 10 мин.. | 1 | Применяют разученные упражнения для развития выносливостиБегать в равномерном темпе (до 20 мин) |
| Бег на пересечённой местности 10 мин.  | 1 |
| Бег с препятствиями.  | 1 |
| Бег по пересечённой местности 12 мин.  | 1 |
| Бег по пересечённой местности 12 мин. | 1 |
| Кросс до 12 мин.  | 1 | Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний. |
| Кросс до 12 мин.  | 1 |
| Кросс до 15 мин.  | 1 |
| Кросс до 15 мин. Выполнение нормативов ГТО. | 1 |
| Бег на пересечённой местности до10 мин. | 1 | Применяют разученные упражнения для развития выносливостиБегать в равномерном темпе (до 20 мин) |
| Бег на пересечённой местности до 10 мин.  | 1 |
| Бег с препятствиями. | 1 |
| ***Элементы единоборств 9ч.*** |
| Стойки и передвижения в стойке. | 1 | Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её самостоятельно, выяв­ляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Применяют упражнения в единоборствах для раз­вития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности |
| Захваты рук и туловища. | 1 |
| Освобождения от захватов. | 1 |
| Приёмы борьбы за выгодное положение. | 1 |
| Борьба за предмет. Контрольные тестирования. | 1 |
| Упражнения по овладению приёмами страховки. | 1 |
| Силовые упражнения и единоборства в парах. | 1 | Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития силовых способностей и си­ловой выносливости |
| Подвижные игры «Выталкивание из круга», «Бой петухов». | 1 |
| Подвижные игры «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах». | 1 | Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития силовых способностей и си­ловой выносливости |
| ***Самбо 6ч.*** |
| Приёмы самостраховки: на спину через партнера | 1 | Описывают технику выполнения приёмов в самбо, осваивают её самостоятельно, выяв­ляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Применяют упражнения в самбо для раз­вития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности |
| Приёмы самостраховки: на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке. | 1 |
| Приёмы самостраховки: на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком | 1 |
| Ознакомление и разучивание бросков Самбо: выведение из равновесия: толчком, скручиванием | 1 |
| Ознакомление и разучивание бросков Самбо: выведение из равновесия: захватом руки и одноименной голени изнутри; задней подножки. | 1 |
| Ознакомление и разучивание бросков Самбо: выведение из равновесия: через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки; зацепа голенью изнутри | 1 |
| ***Физкультурно-оздоровительная деятельность 3 ч.*** |  |
| Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения. | 1 | Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств(сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие). |
| Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики. | 1 | Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений |
| Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.). | 1 | Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. |

|  |  |
| --- | --- |
| СогласованоПротокол заседанияметодического объединенияучителей естественного научного цикла ГКОУ КШИ «Тимашевский казачий корпус» от 26.08.2019 года №1\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Лазухин В.Е. | СогласованноЗаместитель директора по УВР\_\_\_\_ А.Ю. Акчурина26.08.2019 года |