

Муниципальное образование город Краснодар
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
кадетская школа-интернат
«Кубанский казачий кадетский корпус имени атамана М.П. Бабыча»
Краснодарского края

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета
протокол № 1 от 30.08.2022 года
председатель педсовета

Подпись руководителя ОУ

В.М. Маслов
Ф.И.О.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По **физической культуре**

Группа обучения (класс) 7-9 классы основное общее образование

Количество часов 306 часов уровень базовый

Учитель Лосев Антон Николаевич

Программа разработана на основе: рабочей программы к предметной линии учебников Погадаева Г. И. в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и Примерной программой для 5—9 классов.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для учащихся основной общеобразовательной школы разработана в соответствии с положениями Закона «Об образовании», Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и примерной программой для 5-9 классов. Программ «Физическая культура» изучается из расчёта 3 учебных часа в неделю, по 102 часа в каждом классе .

В связи с климатическими условиями региона лыжная подготовка заменена на кроссовую подготовку.

1. Требования к результатам учебного предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования

Личностные результаты

Личностные результаты отражают сформированность, в том числе в части:

- 1) *гражданского воспитания*: готовности к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, представления о физкультурно-спортивных основах функционирования различных структур, явлений, процедур гражданского общества (выборы, опросы и пр.);
- 2) *патриотического воспитания и формирования российской идентичности*: ценностного отношения к отечественному научному наследию физической культуры, понимания значения физической культуры в жизни современного общества, способности владеть достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной физической культуры, заинтересованности в научных знаниях об устройстве мира и общества;
- 3) *духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей*: готовности к обсуждению этических проблем, связанных с практическим применением достижений науки, осознанием важности морально-этических принципов в деятельности учёного;
- 4) *эстетического воспитания*: способности эмоционального и эстетического восприятия физической культуры и спорта, задач, решений, рассуждений; умения видеть физическую культуру и спорт в искусстве;
- 5) *ценности научного познания*: ориентации в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, понимание физической культуры как сферы человеческой деятельности, этапов её развития и значимости для развития цивилизации; овладение физической культурой как средством познания мира; овладение простейшими навыками физкультурной деятельности;
- 6) *физического воспитания и формирование культуры здоровья*: готовности применять математические знания в интересах своего здоровья, ведения здорового образа жизни (здоровое питание, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);

7) *трудового воспитания и профессионального самоопределения*: интереса к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе и на основе применения предметных знаний;

8) *экологического воспитания*: способности применять знания о физической культуре для решения задач, связанных с окружающей природной средой, повышения уровня экологической культуры, осознания глобального характера экологических проблем и путей их решения посредством физической культуры и спорта; экологического мышления, умения руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

Приобретённые при освоении содержания предмета «Физическая культура» универсальные способности необходимы не только при изучении других образовательных дисциплин, но и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

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 решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, убедительно доводить её до собеседника.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления, способствующего развитию целостной личности человека, его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую и высокую творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) 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;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, освоение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность учебной деятельности;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельной спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей при организации и проведении самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Этот опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты тоже проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания об истории спорта и олимпийского движения, об их положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его значении для укрепления здоровья и профилактики вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и понятно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность проводить судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области нравственной культуры:

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

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдение за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их в соответствии с общепринятыми нормами и представлениями.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по физической культуре в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально прикладной физической подготовкой, подбирать физические

упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области физической культуры:

- способность подбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой различной педагогической направленности, регулировать физические нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

Планируемые результаты

изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования

В результате изучения предмета «Физическая культура»

7 КЛАСС

Учащиеся должны иметь представление: о взаимосвязи между физическим и эмоциональным состоянием; дыхании при статических и динамических физических нагрузках; влиянии сбалансированного питания на рост и физическое развитие; планировании двигательного режима на месяц; об одном из олимпийских видов программы по гимнастике; организации занятий с младшими классами; самоконтроле при коррекции осанки; правилах безопасности и самостраховки.

Уметь: выполнять коррекционные упражнения, способствующие гармоничному развитию телосложения; использовать приобретённые знания и практические умения в повседневной жизни.

	Мальчики		
Задания	5	4	3

Бег 30 м, с	5,3	5,8	Задание выполнено с результатом ниже 4 бал лов
Бег 60 м	9,6	10,5	
Челночный бег 3 *10 м, с	8,5	9,1	
Шестиминутный бег., м	1300	1100	
Бег 1500 м, мин, с	7,00	7,45	
Прыжок в длину с места, см	180	160	
Прыжок в длину с разбега, см.	370	320	
Прыжок в высоту с разбега, см	115	100	
Метание мяча. 150 г, м	39	31	
Лазанье по канату, см	370	280	
Подтягивание в висе, раз	7	4	
Кросс 2000 м, мин, с	13,30	14,30	

8 КЛАСС

Учащиеся должны иметь представление: о влиянии занятий физическими упражнениями на органы дыхания; планировании двигательного режима на учебную четверть; об одном из олимпийских видов программы по лёгкой атлетике; организации игровой деятельности среди учащихся младших классов; самоконтроле при развитии скоростно-силовых физических качеств; безопасном выполнении физических упражнений; оказании первой помощи при травмах.

Уметь: находить внутренние резервы использования практико-ориентированных возможностей во время занятий физическими упражнениями; творчески применять средства физической культуры для организации и ведения здорового образа жизни.

Задания	Мальчики		
	5	4	3
Бег 30 м, с	5,2	5,6	Задание выполнено с результатом ниже 4 бал лов
Бег 60 м	9,2	10,1	
Челночный бег 3 *10 м, с	8,2	8,8	
Шестиминутный бег, м	1350	1150	
Бег 2000 м, мин., с	10,00	10,40	
Прыжок в длину с места, см	200	170	
Прыжок в длину с разбега, см.	390	340	
Прыжок в высоту с разбега, см	120	105	
Метание мяча 150 г, м	42	32	
Лазанье по канату, см.	400	300	
Лазанье по канату на скорость 3 м, с	10	14	

Подтягивание в висе, раз	8	5	
Кросс 3000 м, мин., с	17,00	18,00	

9 КЛАСС

Учащиеся должны иметь представление: о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма; планировании двигательного режима на учебный год; об одном из олимпийских зимних видов спорта; организации тренировочной, соревновательной и игровой деятельности с одноклассниками; средствах и способах повышения уровня двигательной подготовленности; обеспечении безопасного выполнения физических упражнений.

Уметь: выполнять массаж для повышения работоспособности; творчески использовать приобретённые умения и навыки в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности для ведения здорового образа жизни.

Задания	Мальчики		
	5	4	3
Бег 30 м, с	5,0	5,4	Задание выполнено с результатом ниже 4 бал лов
Бег 60 м	8,8	9,7	
Челночный бег 3 *10 м, с	7,9	8,4	
Шестиминутный бег, м	1400	1200	
Бег 2000 м, мин., с	9,20	10,20	
Прыжок в длину с места, см	210	175	
Прыжок в длину с разбега, см.	410	360	
Прыжок в высоту с разбега, см	125	110	
Метание мяча 150 г, м	45	33	
Лазанье по канату, см.	500	400	
Лазанье по канату без помощи ног. См.	300	200	
Подтягивание в висе, раз	9	6	
Кросс 3000 м, мин., с	15,50	17,00	

2. Содержание учебного предмета

7 класс

Теоретический раздел (информационный компонент физкультурно - оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности)

Взаимосвязь между физическим и эмоциональным состоянием, социальным благополучием. Дыхание при статических и динамических физических нагрузках. Влияние сбалансированного питания на рост и физическое развитие. Профилактический самомассаж отдельных частей тела. Планирование двигательного режима на один месяц с учётом различных обстоятельств. Историческая справка об одном из видов гимнастической программы, включённых в Олимпийские игры. Организация тренировочной и игровой деятельности среди учащихся младших классов (тестирование двигательной подготовленности, народные игры и др.). Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями, направленный на исключение нарушения осанки и способствующий развитию гармоничного телосложения. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Самостраховка при выполнении физических упражнений.

Практический раздел
МЕТОДИКО ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ
(формирование потребности в творческом
использовании средств физической культуры
для организации и ведения здорового образа жизни)

Методико-практические занятия предусматривают расширение возможностей учащихся в познавательной практико-реализуемой деятельности в процессе занятий физическими упражнениями, которая способствует гармоничному развитию телосложения.

УЧЕБНО ТРЕНИРОВОЧНАЯ ЧАСТЬ
(физическая культура для практического
применения приобретённых знаний и умений
в повседневной жизни)

Лёгкая атлетика

Бег. Повторный бег с высокого и низкого старта из исходного положения полуприсед, присед, сидя на 30—60 м (3—5 раз, мальчики) с максимальной интенсивностью. Повторный бег с интенсивностью выше средней на 200—250 м. Бег с высоким подниманием бедра удлинёнными шагами. Повторение ранее разученных упражнений. Бег с умеренной интенсивностью до 2800 м (мальчики). Бег с одним и двумя ускорениями продолжительностью до 6 мин. Челночный бег 6 × 10 м. Эстафета с передачей палочки— этапы до 50 м (линейные, круговые).

Прыжки. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в длину и высоту с места. Прыжки в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание» (восстановление и закрепление техники выполнения отдельных элементов, овладение техникой перехода из одной фазы прыжка в другую с учётом возрастных изменений).

Метания. Подготовительные и другие метательные упражнения. Восстановление и закрепление ранее приобретённых умений. Закрепление и

совершенствование техники метания малого мяча в цель и на дальность с места (из исходного положения с колена, коленок, сидя на пятках, в упоре на одну руку лёжа, лёжа), с полного разбега.

Гимнастика с элементами акробатики

Строевые упражнения. Повторение ранее разученных приёмов и упражнений. Строевой шаг.

Лазанье по канату (шесту) в два приёма на 2,2—4 м.

Висы и упоры (перекладина, брусья). Мальчики. Подъём переворотом в упор толчком двумя ногами, из упора перемах правой (левой) ногой в сед верхом, поворот кругом налево (направо), перемахом правой (левой) ноги соскок с поворотом на 90 градусов. Передвижение в виси с попеременным перехватом рук. На брусьях выход в упор, размахивание в упоре с заданной амплитудой, махом назад соскок.

Упражнения в равновесии. Расхождение при встрече на низком бревне или гимнастической скамейке. Наскок на бревно (высота 60—80 см) в упор присев на левой ноге, правая в сторону на носке, разновидности ходьбы, пробежка, прыжки на одной ноге, разновидности равновесий. Произвольная комбинация из освоенных упражнений (5—6 элементов).

Акробатические упражнения. Мальчики. Стойка на голове и руках с согнутыми ногами. Кувырок вперёд в стойку на лопатках, кувырок назад в полушпагат и др. Произвольная акробатическая комбинация (4—6 упражнений).

Опорные прыжки (гимнастический козёл в ширину, высота (100—110 см). Мальчики. Прыжок согнув ноги.

Кроссовая подготовка

Высокий старт группой. Передвижение по твёрдому, мягкому и скользкому грунту, песку и травянистому покрову. Кросс до 3,5 км.

Подвижные и народные игры, элементы спортивных игр

Подвижные игры. «Круговая лапта», «Вызов», «Эстафета по кругу», «Борьба за мяч» и др.

Народные игры подбираются учителем с учётом состава классов, готовности учащихся к их проведению, местных традиций.

Бадминтон, теннис, настольный теннис (по выбору). Восстановление, закрепление и совершенствование ранее приобретённых умений и навыков в избранной игре с учётом анатомо-физиологических изменений.

Баскетбол. Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Передача мяча на месте с отскоком от пола. Броски в движении после двух шагов. Бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом до 180 градусов, толкаясь одной ногой. Индивидуальные действия в защите: передвижение, опека игрока, вырывание и выбивание мяча. Учебная двусторонняя игра.

Волейбол. Передача мяча: сверху двумя руками в парах через сетку, из зоны 6 в зону 3, из зоны 3 в зону 4 и через сетку со сменой мест игроков по часовой стрелке. Приём мяча снизу после перемещения вперёд. Нижняя прямая подача через сетку.

Двусторонняя игра.

Футбол. Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъёма, по неподвижному мячу внешней частью подъёма. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма. Двусторонняя игра.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов)

7 класс

		Количество часов (уроков)	
		Авторская программа	Рабочая программа
№ п/п	Вид программного материала	7 класс	
1	Теоретический раздел (в процессе занятий)		
1.1	Методико-практическая часть	12	12
2	Учебно-тренировочная часть		
2.1	Легкая атлетика	20	20
2.2	Гимнастика с элементами акробатики	20	20
2.3	Кроссовая подготовка	20	20
2.4	Подвижные и народные игры, элементы спортивных игр.	24	24
3	Контрольно-оценочный раздел	6	6

8 класс

Теоретический раздел
(информационный компонент физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности)

Ценностная значимость здоровья для человека. Влияние занятий физическими упражнениями на органы дыхания и весь организм. Суточный режим питания. Использование массажа и самомассажа для снятия утомления. Планирование двигательного режима на учебную четверть с учётом занятий по интересам во внеурочное время. Историческая справка об одном из видов лёгкой атлетики, включённых в Олимпийские игры.

Организация соревновательной и игровой деятельности среди учащихся младших классов (мини-баскетбол, мини-футбол, бадминтон, народные игры и др.). Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями,

направленных на развитие скоростно-силовых двигательных качеств. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Оказание первой помощи при травмах.

Практический раздел
МЕТОДИКО ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ
(формирование потребности в творческом
использовании средств физической культуры
для организации и ведения здорового образа жизни)

Методико-практические занятия предусматривают углубление знаний учащихся в отношении значимости здоровья для человека, самореализацию их поведенческих целеустремлений и практико-ориентированных возможностей в области физической культуры.

УЧЕБНО ТРЕНИРОВОЧНАЯ ЧАСТЬ
(физическая культура для практического
применения приобретённых знаний и умений
в повседневной жизни)

Лёгкая атлетика

Бег. Повторный бег с высокого и низкого старта из положения лёжа (лицом вниз, руки у головы) на 60—80 м (4—5 раз, *мальчики*) с максимальной интенсивностью. Повторный бег с интенсивностью выше средней на 250—300 м (*мальчики*).

Бег с высоким подниманием бедра и последующим выбрасыванием голени, семенящий бег. Повторение ранее разученных упражнений. Бег с умеренной интенсивностью до 2900 м (*мальчики*). Бег с переменной скоростью продолжительностью до 7 мин. Челночный бег 6 × 10 м. Эстафеты с передачей палочки— этапы до 80 м.

Прыжки. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину и высоту с места. Прыжки в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание» (восстановление, закрепление и совершенствование техники выполнения отдельных элементов, закрепление техники перехода из одной фазы прыжка в другую с учётом физиологической готовности). Прыжки на результат.

Метания. Подводящие и другие метательные упражнения. Восстановление, закрепление и совершенствование ранее приобретённых умений в метании малого мяча с места и разбега в цель и на дальность до уровня навыков. Метание малого мяча по движущейся цели.

Гимнастика с элементами акробатики

Строевые упражнения. Повторение ранее разученных приёмов и упражнений. Повороты в движении строевым шагом.

Лазанье по канату (шесту) изученными способами на 2,8—4,5 м, на скорость до 3 м (*мальчики*).

Висы и упоры (перекладина, брусья). *Мальчики.* Подъём в упор, перемах правой (левой) ногой в сед верхом, спад назад в вис зависом на подколенке, перемах

левой (правой) ногой с перехватом одноимённой руки и переходом в вис на подколенках, из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев. На брусьях выход в упор на руках, из упора на руках согнувшись подъём в сед ноги врозь.

Упражнения в равновесии. Наскок на бревно (высота 65—75 см) в упор присев, упор ноги врозь, шаги полки, ходьба со взмахами ног, соскок из упора, стоя на колене, в стойку боком к бревну. Произвольная комбинация из освоенных упражнений (6—7 элементов).

Акробатические упражнения. *Мальчики.* Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь, кувырок вперёд и назад, длинный кувырок, стойка на голове и руках. Произвольная акробатическая комбинация (4—7 упражнений).

Опорные прыжки. *Мальчики.* Прыжок согнув ноги через гимнастического козла в длину (высота 100—115 см).

Кроссовая подготовка

Бег по слабопересечённой местности. Бег по пересечённой местности с изменением направления движения. Кросс до 3,8 км.

Подвижные и народные игры, элементы спортивных игр

Подвижные игры. Эстафета с палками и прыжками, эстафета баскетбольная, «Перестрелка».

Народные игры подбираются учителем с учётом состава классов, готовности учащихся к их проведению, местных традиций.

Бадминтон, теннис, настольный теннис (по выбору). Восстановление, закрепление и совершенствование умений и навыков в избранной игре, их коррекция с учётом индивидуальных особенностей учащихся.

Баскетбол. Способы ведения мяча. Передача мяча одной рукой снизу, от плеча по высокой траектории с места и в движении. Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча при передвижении игроков в парах и тройках. Бросок от головы и снизу в кольцо в прыжке после ловли мяча во время бега. Перехват мяча, борьба за мяч, не попавший в кольцо. Двусторонняя игра.

Волейбол. Многократные передачи над собой. Отбивание мяча кулаком. Приём мяча снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра.

Футбол. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, серединой лба по летящему мячу. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места. Двусторонняя игра.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов)

8 класс

		Количество часов (уроков)	
		Авторская программа	Рабочая программа
№ п/п	Вид программного материала	8 класс	

1	Теоретический раздел (в процессе занятий)		
1.1	Методико-практическая часть	14	14
2	Учебно-тренировочная часть		
2.1	Легкая атлетика	20	20
2.2	Гимнастика с элементами акробатики	20	20
2.3	Кроссовая подготовка	20	20
2.4	Подвижные и народные игры, элементы спортивных игр.	22	22
3	Контрольно-оценочный раздел	6	6

9 класс

Теоретический раздел (информационный компонент физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности)

Влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма человека. Дыхательные упражнения. Обмен веществ в организме человека. Массаж и самомассаж для повышения работоспособности. Планирование двигательного режима на учебный год с учётом предпрофильной подготовки (элективные курсы, дополнительные курсы к учебным дисциплинам и т. д.). Историческая справка об одном из зимних видов спорта, включённых в программу Олимпийских игр. Организация и планирование тренировочной, соревновательной и игровой деятельности среди учащихся 1—9 классов (общее представление). Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями, направленных на повышение показателей в двигательной подготовленности. Правила безопасного выполнения физических упражнений. Правила страховки товарища во время выполнения физических упражнений.

Практический раздел МЕТОДИКО ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ (формирование потребности в творческом использовании средств физической культуры для организации и ведения здорового образа жизни)

Методико-практические занятия предусматривают объединение самопознания, самоцели, самопоиска, саморазвития, самосовершенствования и т. д. в единое целое, обеспечивающее становление личности, способной через физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность подготовиться к созидательному труду в духовной и материальной сфере.

УЧЕБНО ТРЕНИРОВОЧНАЯ ЧАСТЬ (физическая культура для практического применения приобретённых знаний и умений в повседневной жизни)

Лёгкая атлетика

Бег. Повторный бег с высокого и низкого старта, из разных исходных положений (стоя на коленях, сидя на пятках, лёжа в упоре на руках и др.) на 60—80 м (4—5 раз, мальчики); возможен вариант с преследованием и др. Повторный бег с интенсивностью выше средней на 300—400 м (мальчики). Различные беговые упражнения и многоскоки. Бег с умеренной интенсивностью до 3000 м (мальчики). Бег с переменной скоростью продолжительностью до 8 мин. Челночный бег 6 с 10 м и 10 с 10 м. Эстафеты с этапами до 100 м.

Прыжки. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину и высоту с места. Прыжки с разбега в длину способами «согнув ноги», «прогнувшись» и высоту способом «перешагивание» (изучение, восстановление, закрепление, совершенствование и корректирование техники выполнения прыжка и с учётом подготовленности).

Метания. Специальные, подводящие и подготовительные метательные упражнения. Совершенствование приобретённых умений и навыков, устранение технических и тактических ошибок при метании малого мяча в цель и на дальность по коридору 10 м с места и с разбега.

Гимнастика с элементами акробатики

Строевые упражнения. Повторение, закрепление и совершенствование ранее разученных приёмов и упражнений.

Лазанье по канату (шесту) в два, три приёма на 3—5 м, без помощи ног до 3 м (мальчики).

Висы и упоры (перекладина, брусья). Мальчики. Из виса подъём переворотом в упор махом, силой, опускание вперёд в вис, вис согнувшись, вис прогнувшись, вис на подколенках, из размахивания в висе на подколенках (руки вверх) соскок махом назад. На брусьях: подъём махом вперёд в упор, из размахивания в упоре махом вперёд сед ноги врозь. Произвольная комбинация на перекладине и брусьях (не менее 4 и не более 6 элементов).

Упражнения в равновесии. Наскок на бревно (высота 70—80 см) с опорой на правую (левую) руку в упор лёжа с поворотом на 90 градусов направо (налево) в сед на пятки, прыжок толчком одной ногой и махом другой в полуприсед, сед углом. Произвольная комбинация из освоенных упражнений (6—8 элементов).

Акробатические упражнения. Мальчики. Из упора присев силой стойка на голове и руках, длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Произвольная акробатическая комбинация (4—8 упражнений).

Опорные прыжки. Мальчики. Прыжок согнув ноги через гимнастический козёл в длину (высота 105—115 см, мостик на расстоянии 40—100 см).

Кроссовая подготовка

Бег по пересечённой местности. Кросс до 4 км.

Подвижные и народные игры, элементы спортивных игр

Подвижные игры. «Прыгуны и пятнашки», «Охрана капитана», «Перетягивание каната», пионербол двумя мячами и др.

Народные игры подбираются учителем совместно с учащимися в рамках поисково-исследовательской деятельности.

Бадминтон, теннис, настольный теннис (по выбору). Закрепление и совершенствование ранее приобретённых навыков и умений в избранной игре. Коррекционные упражнения на развитие специальных физических качеств, устранение технических и тактических ошибок.

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди в тройках, в движении по восьмёрке с броском по кольцу. Ловля высоко летящего мяча. Ведение мяча после ловли без зрительного контроля с изменением направления движения. Передача мяча рукой снизу в движении после отскока (полуотскока) в прыжке. Броски сверху в прыжке. Учебная игра.

Волейбол. Передача мяча у сетки, в прыжке через сетку, стоя спиной к партнёру. Приём мяча, отскочившего от сетки. Игра в нападении через игрока передней линии, в защите— «углом вперёд». Двусторонняя игра.

Футбол. Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Обманные движения. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Удар по мячу головой. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с шагом. Двусторонняя игра.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов)

9 класс

		Количество часов (уроков)	
		Авторская программа	Рабочая программа
№ п/п	Вид программного материала	9 класс	
1	Теоретический раздел (в процессе занятий)		
1.1	Методико-практическая часть	16	16
2	Учебно-тренировочная часть		
2.1	Легкая атлетика	20	20
2.2	Гимнастика с элементами акробатики	20	20
2.3	Кроссовая подготовка	20	20
2.4	Подвижные и народные игры, элементы спортивных игр.	20	20
3	Контрольно-оценочный раздел	6	6

3. Тематическое планирование 7 класс:

Раздел	Кол-во часов на раздел	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	Основы направления воспитательной деятельности.
Теоретический раздел (в процессе занятий)					
Теоретический раздел (в процессе занятий)	В процессе занятий	История развития олимпийского движения в России. Встреча сторонников олимпизма на Учредительном конгрессе в Париже (1894 г.). Делегат от России А. Д. Бутовский. Появление русских фамилий в протоколах IV Олимпиады (1908 г.). Создание Российского олимпийского комитета. Создание Олимпийского комитета СССР. Вклад наших спортсменов в современное олимпийское движение		Расширяют и углубляют свои знания об истории олимпийского движения	1,2,8
	В процессе занятий	Физическая культура и спорт в жизни человека. Современные тенденции развития физической культуры и спорта. Их поддержка на государственном уровне. Воздействие физических упражнений на организм человека. Рациональное применение физических упражнений		Приобретают знания о значении физической культуры и спорта в жизни каждого человека.	1,5,6,7
Методико-практическая часть 12 часов					
Методико-практическая часть	12	Причины травматизма. Низкая культура поведения занимающихся; отсутствие надлежащей одежды и обуви для занятий; неудовлетворительное состояние мест занятий; неисправность оборудования и спортивного инвентаря; чрезмерные нагрузки; неблагоприятные погодные условия; отсутствие самостраховки и страховки; нарушение требований техники безопасности	1	Изучают причины и конкретные ситуации, приводящие к травмам во время занятий физическими упражнениями	2,3,4,6,7
		Правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом. Общие требования техники безопасности. Техника безопасности во время занятий лёгкой атлетикой, гимнастикой, подвижными и народными играми, баскетболом, волейболом, футболом, лыжной подготовкой, плаванием, в туристском походе	8	Изучают и строго выполняют правила техники безопасности.	1,2,4,6,7
		Первая помощь при травмах. Порядок действий при получении травм. Первая помощь (самопомощь, взаимопомощь) на месте. Приёмы оказания первой помощи. Наиболее распространённые травмы во время занятий физическими упражнениями: ссадины, кровотечения, переломы, вывихи, ушибы, растяжения мышц, потёртости, тепловые удары, солнечные удары, обморожения, общее	1	Совершенствуют навыки и умения по оказанию первой помощи при травмах.	1,3,4,5,7,8

		охлаждение организма			
		Распределение на медицинские группы. Виды медицинских групп: основная, подготовительная и специальная (подгруппы А и Б). Основания для распределения школьников на медицинские группы	1	Получают представление о видах медицинских групп и порядке их комплектования, условиях перевода из одной группы в другую	1,2,6,7
		Гигиенические требования к спортивной одежде. Внешний вид одежды. Обеспечение теплового равновесия организма. Одежда для занятий в спортивном зале и летними видами спорта. Одежда для занятий зимними видами спорта	1	Учатся правильно подбирать спортивную одежду для занятий в спортивном зале, летними и зимними видами спорта.	1,5,6

Учебно-тренировочная часть

Легкая атлетика 20 ч

Легкая атлетика	20	Бег. История возникновения и развития бега на средние и длинные дистанции. Факторы, влияющие на технику бега. Старт и стартовый разгон. Высокий старт. Бег по дистанции. Различия техники бега по прямой и на вираже. Финиширование. Финишный бросок	6	Осваивают и демонстрируют правильную технику бега на средние и длинные дистанции	1,2,4,6,7
		Прыжки в высоту с разбега. Развитие физических качеств прыгуна в высоту с разбега. Роль скоростно-силовых качеств при прыжках в высоту. Специальная прыжковая подготовка. Развитие прыгучести. Упражнения для самостоятельных занятий	5	Демонстрируют правильное выполнение специальных прыжковых упражнений и прыжков в высоту с разбега	1,3,4,5,7,8
		Прыжки в длину с разбега. Место для отталкивания. Качества, необходимые для успешных занятий прыжками в длину: быстрота, точность разбега, прыгучесть. Специальные прыжковые упражнения. Специальные подготовительные упражнения: прыжки через широкие препятствия, гимнастические упражнения, прыжки через двойные препятствия, прыжки с ноги на ногу после быстрого разбега, многократные прыжки после пяти шагов разбега, прыжки по ступенькам	5	Демонстрируют правильное выполнение специальных прыжковых упражнений и прыжков в длину с разбега	1,2,4,7
		Метание мяча. Упражнения для совершенствования техники работы руки над плечом при метании. Рекомендуемые упражнения для правильного выполнения хлеста руки. Метание мяча через препятствие. Упражнения, позволяющие тренировать выполнение рывкового движения плечом. Упражнения для придания мячу необходимой траектории полета. Броски с одного шага и со скрестного шага	4	Выполняют специальные метательные упражнения, совершенствуют технику метания мяча	2,3,6,7

Гимнастика с элементами акробатики 20 ч.					
Гимнастика с элементами акробатики	20	Строевые упражнения. Строевой шаг. Виды строевого шага.	2	Совершенствуют навыки и умения в движении строевым шагом	1,2,4,6,7
		Лазанье по канату (шесту)	3	Демонстрируют лазанье по канату в два приёма на 2,2—4 м	1,3,4,5,7,8
		Комплексы упражнений. Утренняя гигиеническая гимнастика по образцу в учебнике. Составление индивидуального комплекса упражнений зарядки. Разработка комплексов физкультурных минут и физкультурных пауз	3	Разрабатывают и демонстрируют комплексы утренней гигиенической гимнастики, физкультурных минут и физкультурных пауз	1,2,4,6,7
		Висы и упоры (мальчики). На низ кой перекладине: подъём пере воротом в упор толчком двумя ногами, из упора перемах правой (левой) ногой в сед верхом, поворот кругом налево (направо) перемахом правой (левой) ногой, соскок с поворотом на 90 градусов. На брусках: выход в упор, размахивание в упоре с заданной амплитудой, махом назад соскок	3	Демонстрируют разученные упражнения на низкой перекладине. Демонстрируют разученные упражнения на брусках	1,3,4,5,7,8
		Упражнения в равновесии. Вари анты расхождения при встрече на бревне или гимнастической скамейке. Повторение разученных ранее упражнений в равновесии. Разучивание комбинации упражнений на бревне по рисунку. Составление произвольной комбинации упражнений на бревне	3	Демонстрируют выполнение обязательной и произвольной комбинации упражнений в равновесии.	1,2,4,6,7
		Акробатические упражнения. Кувырок назад в полушпагат. Кувырок вперёд в стойку на лопатках. Стойка на голове и руках с согнутыми ногами. Составление произвольной акробатической комбинации	3	Демонстрируют разученные упражнения и произвольную акробатическую комбинацию	1,3,4,5,7,8
		Опорные прыжки. Опорные прыжки через гимнастический козёл в ширину: ноги врозь и согнув ноги. Последовательность выполнения. Страховка и помощь	3	Демонстрируют выполнение опорных прыжков через гимнастический козёл в ширину. Учатся правильно оказывать по мощь и страховку товарищам	1,3,4,5,7,8
Лыжная/Кроссовая подготовка 20ч.					
Кроссовая подготовка	20	Высокий старт группой. Передвижение по твёрдому, мягкому и скользкому грунту, песку и траве.	20	Осваивают выполнение высокого старта в группе, приёмы передвижения по твёрдому, мягкому и скользкому грунту, песку и траве. Преодолевают кроссовую дистанцию до 3,5 км	5,7,8
Подвижные и народные игры, элементы спортивных игр (24 ч)					
	24	Подвижные игры. «Прыжок за прыжком», «Пустое место»,	2	Разучивают игры, организуют их	1,5,7,8

Подвижные и народные игры, элементы спортивных игр (24 ч)	«Часовые и разведчики», «Сильный бросок», «Вызов», «Круговая лапта», «Эстафета по кругу», «Борьба за мяч» и др.		проведение	
	Народные игры. «Блуждающий мяч», «Жмурки», «Ляпка», «Лап та», «Ловишки в кругу», «Ма лечина калечина»	2	Разучивают игры, организуют их проведение	1,4,5,7
	Баскетбол. Повороты: варианты применения, упражнения для освоения поворотов вперёд и назад, возможные ошибки. Передача двумя руками снизу: подготовительная фаза, основная фаза. Ловля мяча одной рукой: подготовительная фаза, основная фаза, завершающая фаза. Выбивание мяча: у игрока, стоящего с мячом в руках; у соперника, овладевшего мячом в прыжке; у игрока, ведущего мяч. Вырывание мяча: приёмы сближения с соперником, захвата мяча и вырывания, специальные упражнения для овладения техникой вырывания мяча. Бросок одной рукой сверху в прыжке: подготовительная фаза, основная фаза, бросковое движение кистью. Бросок в прыжке с отклонением туловища назад: атака кольца с близкого и среднего расстояния, значение хорошей прыгучести, быстрота выполнения броска	6	Осваивают, совершенствуют и демонстрируют выполнение технических приёмов, применяемых в игре	1,3,4,5,7,8
	Волейбол. Передача мяча назад. Передача мяча в прыжке. Приём подачи. Варианты соединения кистей для приёма мяча снизу. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая силовая подача с вращением мяча. Верхняя прямая планирующая подача	6	Осваивают, совершенствуют и демонстрируют выполнение технических приёмов, применяемых в игре	1,3,4,5,7,8
	Футбол. Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъёма, по не подвижному мячу внешней частью подъёма. Двусторонняя игра	6	Осваивают, совершенствуют и демонстрируют выполнение технических приёмов, применяемых в игре	1,3,4,5,7,8
	Бадминтон, теннис, настольный теннис	2	Восстанавливают, закрепляют и совершенствуют ранее	1,3,4,5,7,8

				приобретённые умения и навыки в избранной игре	
Контрольно-оценочный раздел (6 ч)					
Контрольно-оценочный раздел	6	<p>Учащиеся должны иметь представление: о взаимосвязи между физическим и эмоциональным состоянием, дыхании при статических и динамических физических нагрузках, влиянии сбалансированного питания на рост и физическое развитие; планировании двигательного режима на месяц, истории олимпийского движения в России, организации занятий с младшими школьниками, самоконтроле при коррекции осанки, безопасности, самостраховке и страховке на занятиях.</p> <p>Учащиеся должны уметь: планировать и осуществлять коррекционные действия, способствующие гармоничному развитию телосложения, использовать приобретённые знания и умения в практической повседневной жизни</p>	6	Демонстрируют приобретённые знания, освоенные умения и навыки	1,3,4,5,7,8

4. Тематическое планирование 8 класс:

Раздел	Кол-во часов на раздел	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	Основы направления воспитательной деятельности.
Теоретический раздел (в процессе занятий)					
Теоретический раздел (в процессе занятий)	В процессе занятий	Девиз, символика и ритуал Олимпийских игр. Девиз олимпийского движения. Что символизирует сплетённый из пяти колец знак Олимпийских игр. Порядок зажжения олимпийского огня. Место хранения олимпийского флага. «Ода спорту» Пьера де Кубертена		Расширяют и углубляют знания по истории Олимпийских игр.	1,2,8
	В процессе занятий	Физическая культура личности. Качества, характерные для людей высокой культуры. Какое отношение к общей культуре имеет физическая культура? Специфические черты физической культуры на основных исторических этапах развития человечества. Совершенствование личностных качеств во время занятий физической культурой		Приобретают знания о физической культуре личности и её месте в общей культуре.	1,5,6,7
Методико-практическая часть 14 часов					
Методико-практическая часть 14 часов	14	Профилактика травматизма. Первая помощь при травмах. Причины травматизма. Правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом. Распределение на медицинские группы. Гигиенические требования к спортивной одежде	5	Закрепляют ранее приобретённые знания, умения и навыки	2,3,4,6,7
		Туристский поход. Документация на право проведения пешего похода. Маршрутная книжка. Получение допуска на участие в походе. Выбор маршрута. Укладка рюкзака	9	Демонстрируют знания и умения, необходимые в туристском походе	1,2,4,6,7
Учебно-тренировочная часть					
Легкая атлетика 20 ч					
Легкая атлетика	20	Бег. Эстафетный бег — один из видов командного бега. Состав эстафетной команды: группа мальчиков, группа девочек, смешанная группа, эстафеты, раз личные по	9	Демонстрируют правильную технику эстафетного бега	1,2,4,6,7

		условиям бега: встречные, с последовательными этапами по круговой дорожке на стадионе, кольцевые (на улице или на местности), звёздные. Факторы, влияющие на результат эстафетной команды. Правила соревнований в эстафетном беге. Положение кисти руки с эстафетной палочкой на старте. Положение бегунов, принимающих эстафету. Место и порядок передачи эстафеты. Передача эстафетной палочки снизу-вверх. Передача эстафетной палочки сверху вниз. Ошибки, допускаемые во время старта, рекомендации по их устранению. Ошибки, допускаемые во время бега по дистанции, рекомендации по их устранению.			
		Прыжки в высоту и длину. Общие правила проведения разминки перед тренировкой и соревнованием. Совершенствование техники выполнения прыжков в высоту и длину ранее разученными способами.	9	Демонстрируют технику выполнения прыжков в высоту и длину различными способами	1,3,4,5,7,8
		Метание мяча. Игровые задания с метанием мяча. Игра «Подвижная цель» (место и инвентарь, подготовка к игре, описание игры, правила игры). Метание мяча на дальность.	2	Демонстрируют технику метания мяча в игровых ситуациях и на дальность	1,2,4,7
Гимнастика с элементами акробатики 20 ч.					
Гимнастика с элементами акробатики	20	Строевые упражнения. Повороты в движении строевым шагом	1	Повторяют ранее разученные приёмы и упражнения. Осваивают и демонстрируют повороты в движении строевым шагом	1,3,4,5,7,8
		Лазанье по канату (шесту)	2	Демонстрируют лазанье по канату (шесту) на 2,8—4,5	1,2,4,7
		Комплексы упражнений. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультурная минута. Физкультурная пауза. Составление индивидуальных комплексов упражнений. Использование комплексов упражнений в режиме дня	2	Демонстрируют выполнение комплексов утренней гимнастики, физкультурных минут и физкультурных пауз	2,3,4,6,7
		Висы и упоры (мальчики). На низ кой перекладине: подъём в упор, перемах правой (левой) ногой в сед верхом, спад назад в вис зависом на под коленке, перемах левой (правой) ногой с перехватом одноимённой руки и переходом в вис на под коленке, из вися на под коленках через стойку на руках	3	Осваивают и демонстрируют упражнения на низкой перекладине и брусках	1,2,4,6,7

		опускание в упор присев. На брусках: выход в упор на руках, из упора на руках согнувшись подъём в сед ноги врозь			
		Произвольные комбинации упражнений в висах и упорах	3	Демонстрируют выполнение самостоятельно составленных комбинаций упражнений в висах и упорах	2,3,4,6,7
		Упражнения в равновесии. Комбинация упражнений на бревне: на скок на бревно (высота 65—75 см) в упор присев, упор ноги врозь, шаги полки, ходьба со взмахами ног, соскок из упора, стоя на колене, в стойку боком к бревну	3	Демонстрируют выполнение разученной комбинации упражнений в равновесии на бревне	1,2,4,6,7
		Акробатические упражнения. Мальчики. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь, стойка на голове и руках, длинный кувырок вперёд, стойка на голове и руках; акробатическая комбинация, произвольная акробатическая комбинация. Девочки. «Мост» наклоном назад с помощью, поворот с «моста» в упор присев; акробатическая комбинация; произвольная акробатическая комбинация	3	Демонстрируют выполнение разученных акробатических упражнений и комбинаций	2,3,4,6,7
		Опорные прыжки. Мальчики. Опорный прыжок согнув ноги через гимнастический козёл в длину (высота снаряда 100—110 см); подводящие упражнения; техника выполнения прыжка; типичные ошибки и пути их устранения; страховка при прыжках через гимнастический козёл. Девочки. Опорный прыжок боком с поворотом на 90 градусов через гимнастический конь в ширину (высота снаряда 100—110 см); подводящие упражнения; техника выполнения прыжка; типичные ошибки и пути их исправления; помощь и страховка	3	Демонстрируют выполнение разученных опорных прыжков	1,2,4,6,7
Кроссовая подготовка 20 ч.					
Кроссовая подготовка	20	Бег по слабопересечённой местности. Бег по пересечённой местности с изменением направления движения	20	Осваивают навыки передвижения бегом по слабопересечённой и пересечённой местности с изменением направления движения. Преодолевают кроссовую дистанцию до 3,8 км	1,2,4,6,7
Подвижные и народные игры, элементы спортивных игр (22 ч)					
Подвижные и народные игры, элементы	22	Подвижные игры. «Перестрелка», эстафета с ведением мяча и броском в кольцо, «Борьба за мяч» и др. Схема разучивания подвижной игры: место, инвентарь, подготовка, описание игры, правила игры	1	Разучивают подвижные игры и демонстрируют умение организовать их проведение	1,2,4,6,7
		Народные игры. «Мячик кверху», «Золотые ворота», «Капканчики»	1	Разучивают народные игры и демонстрируют умение	1,3,4,5,7,8

спортивных игр				организовать их проведение	
		Баскетбол. Передача мяча одной рукой от головы. Передача мяча «крюком». Передача мяча книзу. Передача мяча сбоку. Перехваты мяча у игрока, выполняющего передачу с места, при ведении и при передаче в движении. Овладение мячом, отскочившим от щита или кольца	6	Разучивают технические приёмы и применяют их в игре	1,2,4,7
		Волейбол. Верхняя боковая подача. Верхняя боковая подача без вращения. Приём мяча снизу двумя руками. Приём мяча одной рукой в опорном положении. Приём мяча одной рукой в падении назад с перекатом на бедро и спину. Приём мяча одной рукой снизу с падением вперёд на руки	6	Разучивают технические приёмы и применяют их в игре	2,3,4,6,7
		Футбол. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, серединой лба по летящему мячу. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма. Вбрасывание мяча из за боковой линии с места.	6	Осваивают, совершенствуют и демонстрируют выполнение технических приёмов, применяемых в игре	2,3,4,6,7
	Бадминтон, теннис, настольный теннис	2	Восстанавливают, закрепляют и совершенствуют ранее приобретённые умения и навыки в избранной игре	2,3,4,6,7	
Контрольно-оценочный раздел (6 ч)					
Контрольно-оценочный раздел	6	Учащиеся должны иметь представление: о влиянии занятий физическими упражнениями на органы дыхания, планировании двигательного режима на учебную четверть (триместр), организации игровой деятельности среди учащихся младших классов, самоконтроле, безопасном выполнении физических упражнений, оказании первой помощи при травмах. Учащиеся должны уметь: изыскивать внутренние резервы и возможности для повышения результативности занятий физическими упражнениями, творчески использовать средства физической культуры для организации и ведения здорового образа жизни	6	Демонстрируют приобретённые знания, освоенные умения и навыки	2,3,4,6,7

5. Тематическое планирование

9 класс:

Раздел	Кол-во часов на раздел	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	Основы направления воспитательной деятельности.
Теоретический раздел (в процессе занятий)					
Теоретический раздел (в процессе занятий)	В процессе занятий	<i>История олимпийского движения. Что такое олимпизм? Цели олимпийского движения в Олимпийской хартии. Идеи Кубертена, имеющие значение для всего человечества. Применение олимпийских принципов в своей жизни. Место проведения очередных Олимпийских игр</i>		Расширяют и углубляют знания по истории Олимпийских игр	1,2,8
	В процессе занятий	<i>Занятия физической культурой как средство преодоления и профилактики вредных привычек. Вред табакокурения, наркотиков и алкоголя. Влияние на организм человека физической культуры. Польза командных игр. Сравнение влияния занятий физической культурой и вредных привычек на организм человека</i>		Осознают свой выбор в пользу занятий физической культурой и отказа от вредных привычек	1,5,6,7
Методико-практическая часть 16 часов					
Методико-практическая часть	16	Физическая нагрузка во время самостоятельных занятий. <i>Что такое физическая нагрузка. Интенсивность и объём нагрузки. Распределение нагрузки на занятиях. Отслеживание нагрузки во время самостоятельных занятий, направленных на развитие силы. «Натуживание». План занятия по развитию силы. Тест по определению максимальной силы. Расчёт нагрузки в 70% от максимального теста</i>	8	Демонстрируют знания и умения по управлению физической нагрузкой во время самостоятельных занятий	2,3,4,6,7
		Формы занятий физической культурой. <i>Известные формы занятий физической культурой: уроки, самостоятельные занятия, походы, соревнования. Схема организации занятий: подготовительная (разминка), основная и заключительная части. От чего зависит успешность освоения физических упражнений, развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости. От чего зависит эффект самостоятельных занятий</i>	8	Демонстрируют знания и умения по использованию разных форм занятий физической культурой	1,2,4,6,7
Учебно-тренировочная часть					
Легкая атлетика 20 ч					
Легкая атлетика	20	Рекомендации для занимающихся лёгкой атлетикой. <i>Соблюдение определённых правил: получить разрешение врача для занятий лёгкой атлетикой; знать, какие упражнения можно делать в зависимости от состояния здоровья; порядок включения в тренировку после перенесённой простуды; при какой погоде</i>	1	Узнают и выполняют рекомендации для занимающихся лёгкой атлетикой	1,2,4,6,7

		<i>тренироваться; что следует учитывать, прежде чем увеличивать нагрузку; организация тренировочного процесса</i>			
		Бег на местности (кросс). Условия проведения кросса. Способы бега: в гору, с горы, через кусты, по песку, траве и мелкой воде. Преодоление: большой канавы; высоких и жёстких препятствий с опорой ногой и рукой	5	Демонстрируют способы преодоления различных препятствий во время кросса	1,3,4,5,7,8
		Краткие рекомендации для занимающихся бегом. Команда «Внимание!». Команда «Марш!». Движение рук во время бега по дистанции. Где и как тренироваться. Специальные силовые упражнения для ног. Упражнения на быстроту (бег с ускорением, рывки)	5	Узнают и применяют краткие рекомендации для занимающихся бегом	1,2,4,7
		Прыжки в длину. Закрепление прыжка способом «согнув ноги». Разучивание прыжка способом «прогнувшись». Действия прыгуна перед приземлением. Специальные прыжковые упражнения для освоения прыжка в длину способом «прогнувшись»	5	Демонстрируют выполнение упражнений, которые используются при освоении прыжков в длину способом «прогнувшись»	2,3,4,6,7
		Прыжки в высоту. Рекомендации по организации и проведению занятий по прыжкам в высоту. Прыжки на возвышение. Специальные гимнастические упражнения. Прыжки через высокие препятствия. Прыжки в высоту способом «перешагивание»	2	Демонстрируют правильную технику прыжков в высоту	1,2,4,6,7
		Метание. Игры с элементами метания. Игра «Город за городом»: место и инвентарь; подготовка к игре; описание хода игры. Цель игры. Другие варианты игр с метанием мяча. Метание мяча на дальность	2	Демонстрируют технику метания мяча в игровых ситуациях и на дальность	1,2,4,6,7
Гимнастика с элементами акробатики 20 ч.					
Гимнастика с элементами акробатики	20	Строевые упражнения	1	Повторяют, закрепляют и совершенствуют ранее разученные упражнения.	1,2,4,6,7
		Лазанье по канату	2	Демонстрируют лазанье по канату в два, три приёма на 3—5 м, мальчики — лазанье без помощи ног до 3 м	1,2,4,6,7
		Комплексы упражнений. Утренняя гигиеническая гимнастика и её значение для человека. Примерные комплексы: утренней гигиенической гимнастики; физкультурной минуты; физкультурной паузы. Что необходимо учитывать при их составлении и как часто необходимо обновлять	1	Демонстрируют выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, физкультурных минут, физкультурных пауз	1,2,4,6,7
		Висы и упоры (мальчики). Комбинация упражнений на перекладине: из виса подъём переворотом в упор; из размахивания в висе на подколленках (руки вверх) соскок махом назад. На брусках: подъём махом вперёд в упор; из размахивания в упоре махом вперёд сед ноги врозь	5	Осваивают и демонстрируют комбинации упражнений в висах и упорах	1,2,4,6,7

		Упражнения в равновесии. Комбинация упражнений: наскок на бревно (70—80 см) с опорой правой (левой) ноги в упор лёжа с поворотом на 90 градусов направо (налево) в сед на пятки; прыжок толчком одной и махом другой в полуприсед; сед углом. Произвольная комбинация упражнений в равновесии на бревне	3	Демонстрируют комбинации упражнений в равновесии на бревне	1,2,4,6,7
		Акробатические упражнения. Мальчики. Из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок с трёх шагов разбега. Упражнения: 1. Кувырок вперёд. 2. Длинный кувырок вперёд. 3. Кувырок вперёд прыжком. 4. Кувырок вперёд прыжком с гимнастического мостика (трамплина). 5. Кувырок вперёд с разбега на горку матов. Составление своего варианта акробатической комбинации. Девочки. Разучивание предложенной акробатической комбинации по рисунку в учебнике. Составление своего варианта акробатической комбинации	5	Демонстрируют выполнение разученных акробатических упражнений	1,2,4,6,7
		Опорные прыжки. Мальчики. Опорный прыжок согнув ноги через гимнастический козёл в длину (высота снаряда 105—115 см, мостик на расстоянии 40—100 см). (высота снаряда 105—110 см). Последовательность действий при освоении прыжка боком через гимнастический конь. Разучивание опорных прыжков по описанию и рисункам.	3	Демонстрируют технически правильное выполнение освоенных опорных прыжков	
Кроссовая подготовка 20 ч.					
Кроссовая подготовка	20	Бег по пересечённой местности	20	Совершенствуют технику бега по пересечённой местности. Преодолевают на время расстояние до 4 км	1,2,4,6,7
Подвижные и народные игры, элементы спортивных игр (20 ч)					
Подвижные и народные игры, элементы спортивных игр	20	Подвижные игры. «Перетягивание каната», «Мяч ловцу», пионербол, «Юла», «Прыгуны и пятнашки», «Охрана капитана» и др. Порядок разучивания и организации проведения представленных игр	1	Демонстрируют умение организовывать проведение разученных игр	1,2,4,6,7
		Народные игры. «Кто первый?», «Ловишки», «Борьба на палке», «Клёк», «Школа мяча», «Займи место». Порядок и организация проведения этих игр	1	Демонстрируют умение организовывать проведение разученных народных игр	1,2,4,6,7
		Баскетбол. Скрытая передача мяча за спиной. Бросок «крюком». Использование разученных игровых приёмов в соревновательной обстановке	5	Демонстрируют скрытую передачу мяча за спиной, бросок «крюком» в соревновательной обстановке	1,2,4,6,7

		Волейбол. Передача мяча в прыжке. Прямой атакующий удар. Атакующий удар с переводом мяча влево (вправо) и поворотом туловища. Атакующий удар с переводом вправо (влево) без поворота туловища. Боковой атакующий удар. Блокирование: одиночное, групповое. Использование игровых приёмов в игровой обстановке	6	Демонстрируют использование разученных вариантов игровых приёмов в соревновательной обстановке	1,2,4,6,7
		Футбол. Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Обманные движения. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Удар по мячу головой. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с шагом. Двусторонняя игра	6	Осваивают, совершенствуют и демонстрируют выполнение технических приёмов, выполняемых в игре	1,2,4,6,7
		Бадминтон, теннис, настольный теннис	1	Закрепляют и совершенствуют ранее приобретённые навыки и умения в избранной игре. Учатся исправлять технические и тактические ошибки	1,2,4,6,7
Контрольно-оценочный раздел (6 ч)					
Контрольно-оценочный раздел	6	Учащиеся должны иметь представление: о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, планировании двигательного режима на учебный год, организации тренировочной, соревновательной и игровой деятельности с одноклассниками, средствах и способах повышения уровня двигательной подготовленности, обеспечении безопасного выполнения физических упражнений. Учащиеся должны уметь: творчески использовать приобретённые умения и навыки в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности для ведения здорового образа жизни	6	Демонстрируют приобретённые знания, освоенные умения и навыки	1,2,4,6,7

УЧЕБНО-НАГЛЯДНЫЕ ПОСОБИЯ (ТАБЛИЦЫ)

«Общие положения техники безопасности на занятиях физической культурой и спортом».

«Упражнения для рук и плечевого пояса».

«Наклоны вперёд, назад и в стороны».

«Повороты и круговые движения туловища».

«Приседания, прыжки, упражнения в упоре».

«Махи ногой, выпады и пружинистые покачивания».

«Упражнения в парах лицом друг к другу».

«Упражнения в парах спиной друг к другу».

УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Гимнастика

Стенка гимнастическая.

Бревно гимнастическое напольное.

Бревно гимнастическое высокое.

Козёл гимнастический.

Конь гимнастический.

Перекладина гимнастическая.

Брусья гимнастические разновысокие.

Брусья гимнастические параллельные.

Канат для лазания с механизмом крепления.

Мосты гимнастические подкидные.

Скамейки гимнастические жёсткие.

Скамейки гимнастические мягкие.

Комплект навесного оборудования (перекладина, брусья, мишени для метания).

Контейнер с набором тяжелоатлетических гантелей.

Скамья атлетическая вертикальная.

Скамья атлетическая наклонная.

Стойка для штанги.

Штанги тренировочные.

Гантели наборные.

Вибрационный тренажёр М. Ф. Агашина.

Коврики гимнастические.

Станок хореографический.

Акробатическая дорожка.

Маты гимнастические.

Мячи набивные (1, 2, 3 кг).

Мячи малые (теннисные).

Скакалки гимнастические.

Мячи малые (мягкие).

Палки гимнастические.

Обручи гимнастические.

Коврики массажные.
Секундомер настенный с защитной сеткой.
Пылесос для уборки зала и спортивного инвентаря.
Сетка для переноса малых мячей.

Лёгкая атлетика

Планка для прыжков в высоту.
Стойки для прыжков в высоту.
Барьеры легкоатлетические тренировочные.
Флажки разметочные на опоре.
Лента финишная.
Дорожка разметочная для прыжков в длину с места.
Рулетка измерительная (10; 50 м).
Номера нагрудные.

Спортивные игры

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой.
Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой.
Мячи баскетбольные.
Сетка для переноски и хранения мячей.
Жилетки игровые с номерами.
Стойки волейбольные универсальные.
Сетка волейбольная.
Мячи волейбольные.
Сетка для переноски и хранения баскетбольных мячей.
Табло перекидное.
Ворота для мини-футбола.
Сетка для ворот мини-футбола.
Мячи футбольные.
Номера нагрудные.
Компрессор для накачивания мячей.

Измерительные приборы

Пульсометр.
Шагомер электронный.
Комплект динамометров ручных.
Динамометр становой.
Ступенька универсальная (для степ_теста).
Тонометр автоматический.
Весы медицинские с ростомером.

Средства первой помощи

Аптечка медицинская.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ИНВЕНТАРЬ

Доска аудиторная с магнитной поверхностью (передвижная).

СПОРТИВНЫЕ ЗАЛЫ

Тренажерный.

Зоны рекреации для проведения динамических пауз (перемен).

Кабинет учителя, включающий в себя рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды.

Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования со стеллажами и контейнерами.

ПРИШКОЛЬНЫЙ СТАДИОН (ПЛОЩАДКА)

Легкоатлетическая дорожка.

Сектор для прыжков в длину.

Сектор для прыжков в высоту.

Игровое поле для футбола (мини_футбола).

Площадка игровая баскетбольная.

Площадка игровая волейбольная.

Гимнастический городок.

Полоса препятствий.

Шанцевые инструменты для подготовки мест занятий на стадионе (площадке).

Согласовано

Руководитель МО учителей-
предметников ГБОУ КШИ «Кубанский
казачий кадетский корпус»

_____ Кузнецова А.Г.
подпись

“ ___ ” _____ 20__ г.

Согласовано

Заместитель директора по УВР
ГБОУ КШИ «Кубанский казачий кадетский
корпус» _____ Работягова Т.В.

подпись

“ ___ ” _____ 2022 г.