****

**Пояснительная записка к рабочей программе по физической культуре, 9 класс**

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе нормативных документов:

- Закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального государственного стандарта основного общего образования;

- Программы «Физическая культура, 5-9 классы» (авторы Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В.Полянская, С.С.Петров, М.: Вентана-Граф, 2012);

- Учебного плана МАОУ Маслянская средняя общеобразовательная школа.

На занятия физической культурой отводится 3 часа в неделю,  всего 102  часа в год. Преподавание осуществляется по программе «Физическая культура, 5-9 классы» (авторы Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В.Полянская, С.С.Петров, М.: Вентана-Граф, 2013).

Физическое воспитание — неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в школе в которой обучаются дети с ограниченными возможностями здоровья. Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач. Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с ограниченными возможностями здоровья к самостоятельной жизни и производственному труду. Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

Характерной особенностью детей с ограниченными возможностями здоровья является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития.

К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя физкультуры как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми.

Следует отметить, что среди обучающихся VIII вида имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обусловливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

**Общие цели основного общего образования с учётом специфики учебного предмета «Физическая культура»**

Цель школьного образования по физической культуре – формирование физически разносторонне развитой личности средствами и методами физической культуры, способной активно и целенаправленно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, овладения универсальными жизненно важными двигательными действиями и навыками, познания окружающего мира, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В стремлении к этой цели учебный процесс в основной школе направлен на углубление знаний в области физической культуры, развитие физических и психических качеств, формирование устойчивых мотивов и потребностей к занятиям физической культурой и спортом, бережное отношение к своему здоровью, формирование навыков организации здорового образа жизни.

Объектом физической культуры как учебного предмета, подлежащего изучению в сфере общего образования, является физкультурная деятельность, которая включает информационный (знания), операциональный (способы) и мотивационный (ценностные ориентации) компоненты. Информационный компонент объединяет знания о физической, психической и социальной природе человека, предоставления о возможностях её преобразования в процессе физкультурной деятельности, о единстве биологического, психического и социального в человеке, о законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

Операциональный компонент охватывает средства и методы организации физкультурной деятельности, планирования и регулирования физических нагрузок, контроль за физическим развитием и двигательной подготовленностью. Мотивационный компонент представлен примерами движений, двигательных действий, физических упражнений и форм физической деятельности. В ходе изучения учебного предмета «Физическая культура» учащиеся также приобретают потребность в бережном отношении к своему здоровью, в организации здорового образа жизни для себя и окружающих.

Общая цель обучения предмету «Физическая культура» в основной школе – формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с оздоровительно-корригирующей и спортивно-рекреационной направленностью.

Курс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе реализует познавательную и социокультурную цели. **Познавательная цель** предполагает формирование у школьников представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление с основными положениями науки в области физической культуры. **Социокультурная цель** подразумевает формирование компетенций учащихся в области выполнения основных двигательных действий как показателя физической культуры человека.

В соответствии с целями учебного предмета «Физическая культура формируются **задачи:**

- формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих её культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;

- формирование знаний о терминологии, средствах и методах физической культуры;

- формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, их вариативное использование в учебной деятельности и в процессе самостоятельных занятий;

- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных двигательных действий и овладения новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;

- расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счёт направленного развития социально значимых качеств личности, основных физических качеств и способностей;

- формирование навыков и умений, необходимых для выполнения физических упражнений, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;

- формирование умений выбирать средства физической культуры в соответствии с различными целями, задачами и условиями, пользоваться этими умениями и навыками для составления комплексов физических упражнений, для организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями в оздоровительных целях, при планировании и контроле физических нагрузок, для профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи;

- формирование позитивного отношения к занятиям физической культурой и спортом, достижение осознания красоты и эстетической ценности физической культуры, уважения к различным системам физической культуры;

- воспитание положительных черт характера и поведения в процессе занятий физическими упражнениями и соревновательной деятельности.

 Сформулированные цели и задачи базируются на требованиях к освоению содержания образования, изложенных в федеральном государственном образовательном стандарте, и отражают основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности в процессе теоретической, практической и физической подготовки учащихся

**Общая характеристика учебного предмета**

Программа общего образования учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (2010) и входит в состав комплекта учебной литературы совместно с учебниками для 5-7 и 8-9 классов. Программа рассчитана на пять лет обучения.

Материал программы направлен на реализацию приоритетной цели школьного обучения физической культуре – формирование всесторонне гармонично развитой личности, на реализацию творче6ских способностей и физическое совершенствование учащихся, а также на развитие их основных двигательных качеств. Учебный материал, отобранный в соответствии с предлагаемой программой, помогает сформировать у школьников научно обоснованное объективное отношение к окружающему митру с опорой на предметные и метапредметные связи. Особое значение в программе отведено обучению школьников навыкам и умениям организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

 Программа создавалась с учётом того, что в основной школе образовательный процесс в области физической культуры ориентирован:

 - на дальнейшее развитие основных двигательных (физических) качеств и повышение функциональных возможностей организма;

- расширение двигательного опыта за счёт физических упражнений с общеразвивающей и корригирующей направленностью, технических действий в базовых видах спорта;

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их роли в сохранении здоровья и формировании здорового образа жизни;

- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- формирование социально-значимых качеств личности (коллективизма, трудолюбия, уважения к окружающим, творческой активности, целеустремленности), навыков межличностного общения в процессе занятий физической культурой и спортом.

 Принципы, на которых основана программа, включают:

- личностно-ориентированные принципы – двигательного развития, творческой активности, целеустремлённости;

- культурно-ориентированные принципы – целостного представления о физической культуре, систематичности, непрерывности овладения базовыми ценностями физической культуры;

- деятельностно-ориентированные принципы - двигательной деятельности, перехода от совместной учебно- познавательной деятельности к самостоятельной физкультурной деятельности;

- принцип достаточности и целесообразности, определяющий распределение учебного материала в соответствии с основными компонентами двигательной (физкультурной) деятельности, особенностями формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- принцип вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с особенностями физического развития, медицинских показаний, возрастно-половыми особенностями, индивидуальных предпочтений и интересов учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн) региональными климатическими условиями и типом, видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

- принцип оздоровительной направленности физического воспитания, реализуемый в ходе использования освоенных знаний, навыков, способов физкультурной деятельности в режиме учебного дня и в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

- принцип связи физической культуры с жизнью, ориентированный на формирование целостного мировоззрения учащихся.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

Программа и учебники для учащихся 5-7 и 8-9 классов разработаны в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, предъявляющим следующие требования к основным образовательным программам основного общего образования.

**Личностные результаты** освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание свое6й этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

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

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

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

- формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

- развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

**Метапредметные результаты** освоения образовательной программы основного общего образования должны отражать:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

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

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами. Осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

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

- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

- смысловое чтение;

- умение организовать 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 учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

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

- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий;

- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

**Предметные результаты** освоения основной образовательной программы основного общего образования:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирования умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений. Учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояния здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

**Содержание курса**

Раздел 1. Знания о физической культуре

Раздел 2. Организация здорового образа жизни

Раздел 3. Планирование занятий физической культурой. Наблюдение и контроль за состоянием организма

Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складыва­ется из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкуль­турно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкуль­турно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключе­нием тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцени­ваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осу­ществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

**Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

**Библиотечный фонд**

Учебник по физической культуре, 6 класс

Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.

**Технические средства обучения**

АРМ (персональный компьютер, мультимедийное оборудование)

**Электронные пособия**

Компьютерный курс по основам физической культуры

Гигиена физического воспитания и спорта

Лечебная физическая культура

Физическая культура и здоровый образ жизни

**Экранно-звуковые пособия**

Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»

**Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование**

Щит баскетбольный игровой

Щит баскетбольный тренировочный

Стенка гимнастическая

Скамейки гимнастические

Бревно гимнастическое напольное

 Канат для лазания

Комплект матов гимнастических

Обручи гимнастические

Перекладина гимнастическая пристенная

Аптечка медицинская

Стол для настольного тенниса

 Мячи футбольные

 Мячи баскетбольные

Мячи волейбольные

Сетка волейбольная

Оборудование полосы препятствий

**Пришкольный стадион (площадка)**

Легкоатлетическая дорожка

Сектор для прыжков в длину

Полоса препятствий

Лыжная трасса

Хоккейный корт, Футбольное поле

**Спортивные залы** – 1.

### Календарно-тематическое планирование курса, 9 класс, 68 часов

| **Тема** | **Тема и номер урока** | **Дата**  | **Характеристика деятельности учащихся** |
| --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре (1 ч)** |
| Виды спорта, изучаемые в школе.Основные направления физического воспитания в современном обществе. | 1. Олимпийские виды спорта, изучаемые в школе. Цель занятий спортом в школе.Особенности общего физического воспитания. |  | Называть олимпийские виды спорта, изучаемые в школе;раскрывать особенности занятий олимпийскими видами спорта в общеобразовательной школеОпределять понятие «физическое воспитание»;называть и характеризовать виды физического воспитания в современном обществе. |
| **Раздел 2. Организация здорового образа жизни (3 ч)** |
| Закаливание организма: банные процедуры.Массаж.Доврачебная помощь. Физическая культура и качества личности.Отношения между людьми противоположного пола.Допинг и честная конкуренцияв спорте.Вредные привычки. | 2.Банные процедуры. Виды бань. Особенности русской бани. Техника проведения банных процедур. Понятие «массаж». Приёмы массажа. Виды массажа. |  | Называть и сравнивать виды бань, существующие в современном мире; объяснять природу эффекта закаливания, наступающего во время банных процедур;описывать технику парения веником; формулировать правила проведения банных процедур;применять банные процедуры для закаливания |
| 3. Первая помощь. Правила оказания первой помощи. Первая помощь при разных видах кровотечений. Первая помощь при повреждениях суставов, мышц и сухожилий. |  | Формулировать понятие «массаж»; характеризовать основные приёмы массажа;раскрывать особенности видов массажа;выполнять основные приёмы массажа. Определять понятие «первая помощь»; называть и характеризовать главные правила оказания первой помощи; описывать признаки основных видов кровотечений и называть методы их остановки;демонстрировать приёмы оказания первой помощи при разных видах кровотечений, при повреждениях суставов, мышц и сухожилий |
| 4. Влияние физической культуры на характер и нравственные установки человека. Вопросы морали в отношениях между юношей и девушкой. Вред здоровью от употребления допинга. Влияние алкоголя на жизнь человека.     |  | Определять понятие «нравственность»;раскрывать проблему относительности положительных и отрицательных качеств характера человека;называть положительные качества личности, на которые можно повлиять занятиями физической культурой, и обосновывать своё мнение по этому вопросу;объяснять значение высоких моральных установок личности для нормального существования человека в обществе и коллективе, с которым человек взаимодействуетОписывать особенности наступления половой зрелости у человека по сравнению с другими представителями живого мира; объяснять значение подросткового периода для формирования нормальной манеры общения с противоположным полом;раскрывать представление об ответственности взрослого человека в половых отношенияхОпределять понятие «допинг»; раскрывать понятие «антидопинговый контроль»;характеризовать негативное влияние допинга на здоровье спортсмена; называть сферу применения антидопингового контроляОписывать последствия появления таких вредных привычек, как регулярное употребление алкоголя и наркотиков, для жизни человека; объяснять причину, по которой в подростковый период человек легко приобретает вредные привычки. |
|  |
| **Раздел 3. Наблюдение и контроль за состоянием организма (3 ч)** |
| Оценка функциональных резервов организмаОценка двигательных качествВедение дневника самонаблюденийВыявление и устранение технических ошибок | 5.Функциональные резервы организма и функциональные пробы. Оценка функциональных резервов своего организма с помощью проб Штанге, Руфье, шестиминутной функциональной пробы |  | Объяснять назначение пробы Штанге, пробы Руфье, шестиминутной функциональной пробы;описывать методику взятия функциональных проб;проводить оценку собственных функциональных резервов организма |
| 6.Двигательные тесты для оценки основных двигательных качеств. Взаимозависимость развития двигательных качеств человекаПоказатели для контроля в дневнике самонаблюдений |  | Определять основные двигательные качества человека;характеризовать взаимозависимость развития двигательных качеств человека;называть способы оценки быстроты, ловкости, выносливости, мышечной силы, гибкости;проводить двигательные тесты для оценки развития собственных двигательных качеств и соотносить полученные результаты с нормативамиНазывать и описывать показатели состояния организма, подлежащие мониторингу и контролю при физической подготовке;объяснять значение ведения дневника самонаблюдений;формулировать правила ведения записей в дневнике самонаблюдений;вести дневник самонаблюдений |
| 7.Техника выполнения упражнений и технические ошибки. Способы оценки собственной техники бега, прыжков, метаний. Отработка техники движений |  | Раскрывать понятие «техническая ошибка»;называть основные элементы техники бега, прыжка в длину, метаний малого мяча, требующие особого внимания; называть типичные технические ошибки при выполнении беговых, прыжковых упражнений и метаний малого мяча;формулировать правила оценки техники спортивных движений; анализировать собственную технику двигательных действий и технику своих сверстников, предупреждать и исправлять ошибки в процессе развития собственных спортивных навыков и умений |
| **Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (3 ч)** |
| Упражнения для развития двигательных качествОздоровительный бегПешие туристические походы | 8.Комплекс упражнений для тренировки мышечной силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, умения концентрировать внимание. |  | Называть способы тренировки основных двигательных качеств;составлять из предложенных упражнений и варьировать индивидуальные комплексы для развития основных двигательных качеств;организовывать и проводить занятия по развитию собственных двигательных качеств в закрытом помещении и на открытом воздухе;раскрывать значение внимания в жизни человека;включать упражнения для тренировки внимания в комплексы физических упражнений для самостоятельных занятий |
| 9.Организация занятий оздоровительным бегом. Режим тренировок |  | Объяснять значение оздоровительного бега для здоровья;описывать нагрузку и состав занятия оздоровительным бегом;применять оздоровительный бег для укрепления здоровья |
| 10.Поход как форма активного отдыха. Правила укладывания рюкзака.   |   | Раскрывать понятие «туристический поход»;характеризовать пеший туристический поход как эффективную форму активного отдыха;описывать правила подготовки к походу, правила укладывания рюкзака; правила поведения во время пешего туристического похода;организовывать собственное участие и участвовать в пеших туристических походах |
| **Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (58 ч)** |
| Гимнастика с основами акробатики (15 ч) | 11.Упражнения и комбинации на параллельных брусьях (наскоки в упор).12.Упражнения и комбинации на параллельных брусьях (упоры).13.Упражнения и комбинации на параллельных брусьях (соскоки).14.Упражнения и комбинации на параллельных брусьях (передвижения на руках). 15.Упражнения и комбинации на параллельных брусьях (размахивания в упоре на предплечьях). 16.Упражнения и комбинации на параллельных брусьях переходы из одного положения в другое — переход из упора на предплечьях в положение сидя ноги врозь и из седа ноги врозь в упор на прямых руках). 17.Упражнения и комбинации на параллельных брусьях переходы из одного положения в другое — переход из упора на предплечьях в положение сидя ноги врозь и из седа ноги врозь в упор на прямых руках). 18.Упражнения и комбинации на параллельных брусьях (из седа ноги врозь, кувырок вперёд ноги врозь). 19.Упражнения и комбинации на разновысоких брусьях (наскоки на нижнюю жердь и верхнюю жердь в вис). 20.Упражнения и комбинации на разновысоких брусьях (висы). 21. Упражнения и комбинации на разновысоких брусьях (упоры). 22.Упражнения и комбинации на разновысоких брусьях (размахивание изгибами в висе на верхней жерди). 23.Упражнения и комбинации на разновысоких брусьях (размахивание изгибами в висе на верхней жерди). 24.Упражнения и комбинации на разновысоких брусьях (соскоки вправо из упора на нижнюю жердь махом назад). 25.Соскальзывания.  |  | Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах;описывать технику выполнения упражнений на параллельных и разновысоких брусьях;анализировать технику выполнения кувырков и упражнений на брусьях; выполнять акробатические упражнения и упражнения на брусьях |
| Лёгкая атлетика(15 ч) | 26.Беговые упражнения (бег на короткие дистанции 70 м с низкого старта).27.Беговые упражнения (бег на короткие дистанции 70 м с низкого старта). 28.Беговые упражнения (бег на короткие дистанции 100 м с низкого старта). 29.Беговые упражнения (бег на короткие дистанции 100 м с низкого старта). 30. Беговые упражнения (бег на выносливость на дистанцию 1,5–2 км). 31. Беговые упражнения (бег на выносливость на дистанцию 1,5–2 км). 32. Беговые упражнения (бег на выносливость на дистанцию 1,5–2 км). 33.Прыжковые упражнения (прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»). 34.Прыжковые упражнения (прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»).35.Прыжковые упражнения (прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»).36.Прыжковые упражнения (прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»). 37.Прыжковые упражнения (прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»). 38.Метание малого мяча с разбега по движущейся цели, на дальность с разбега.39.Метание малого мяча с разбега по движущейся цели, на дальность с разбега.40.Метание малого мяча с разбега по движущейся цели, на дальность с разбега. |  | Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений, метаний малого мяча;выполнять беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча;бегать на дистанцию 100 м с максимальной скоростью и на дистанцию 2 км (юноши) и 1,5 км (девушки) на время; метать малый мяч на дальность и на точность;использовать бег, прыжки и метания малого мяча с разбега по движущейся мишени для развития собственных двигательных качеств |
| Лыжные гонки(11 ч) | 41.Передвижение по пересечённой местности различными ходами.42.Передвижение по пересечённой местности различными ходами.43.Переходы с хода на ход.44.Подъёмы и спуски со склонов (повторение материала предыдущих лет обучения). 45.Преодоление препятствий (преодоление канавы, преодоление бревна). 46.Повороты на параллельных лыжах.47.Повороты на параллельных лыжах.48.Поворот упором. 49.Торможение разворотом.50.Торможение упором.51.Торможение падением. |  | Соблюдать правила техники безопасности во время занятий на лыжах; описывать технику преодоления препятствий на лыжне, поворотов и торможения разворотом;выполнять передвижение по ровной местности разными ходами, подъёмы и спуски, повороты и торможения;преодолевать дистанцию 2 км (юноши)и 1,5 км (девушки) на лыжах на время |
| Спортивные игры(13 ч) | 52.Волейбол. Правила игры, размеры игровой площадки и разметка, размеры волейбольной сетки.53.Техника игры в волейбол — нижняя прямая и верхняя прямая подачи.54.Способы приёма и передачи мяча двумя руками сверху и снизу.55.Приём мяча с перекатом на спине и с перекатом в сторону.56.Передача мяча назад. Нападающий удар.57.Блокирование мяча (повторение материала предыдущих лет обучения). 58.Баскетбол. Правила игры в баскетбол, размеры игровой площадки и разметка, размеры оборудования для игры.59.Техника игры в баскетбол. Ведение мяча левой и правой рукой.60.Ловля и передача одной и двумя руками от груди, одной и двумя руками снизу.61.Бросок одной и двумя руками от груди с места, двумя руками из-за головы, одной рукой от плеча с места, одной рукой от головы с места. Бросок в движении.62.Приём мяча двумя руками (повторение материала).63.Бросок одной рукой от плеча в движении, одной рукой от головы в прыжке.64.Вырывание мяча, выбивание мяча, перехват мяча, накрывание мяча при броске. |  | Выполнять правила техники безопасности во время игры в волейбол и баскетбол;пересказывать правила игры в волейбол и баскетбол;называть различные игровые действия в волейболе и баскетболе;описывать технику элементов волейбола и баскетбола;развивать знания, навыки и умения игры в волейбол и баскетбол; организовывать и проводить игры в волейбол и баскетбол среди сверстников и других учащихся основной школы, а также игры на основе волейбола (по упрощённым правилам) среди младших школьников;использовать игру в волейбол и баскетбол для проведения досуга на открытом воздухе;договариваться о правилах игры со сверстниками |
| Физическая подготовка с прикладной направленностью (4 ч) | 65.Цели и значение физической подготовки с прикладной направленностью. Запрыгивание на опору и спрыгивание с грузом на плечах.66.Спрыгивание на точность с сохранением равновесия.67.Прыжки через препятствия с грузом на плечах. Подъём и спуск бегом с грузом на плечах. 68Преодоление препятствий прыжковым бегом. Переноска пострадавшего в зависимости от вида травмы |  | Раскрывать понятие «прикладная направленность»;описывать цель физической подготовки с прикладной направленностью; определять место физической подготовки с прикладной направленностью в обычной жизни;описывать способы переноски пострадавшего;называть правила переноски пострадавшего в зависимости от вида травмы; выполнять упражнения прикладной подготовки;договариваться со сверстниками во время занятий в парах и группах |