

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» 5-9 классы

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Содержание программы включает перечень традиционно-народных физических упражнений, игр и национальных видов спорта, направленных на комплексное развитие физических качеств, при этом учитываются этнические особенности ненцев. Основу двигательных умений и навыков составляют исторически сложившиеся и устоявшиеся системы традиционно-народных физических упражнений. К ним относятся легкоатлетические упражнения из национальных игр, прыжки через нарты, тройной национальный прыжок, метание тынзея на хорей, метание топорика на дальность, бег с палкой по пересечённой местности. Все они возникли на основе естественных движений человека, необходимых для обеспечения его жизнедеятельности. В своей совокупности данные упражнения создают нужный человеку фонд двигательных умений и навыков и в настоящее время составляют основу двигательной деятельности человека. Поэтому именно традиционные упражнения национальных видов спорта, игр заслужили право войти в содержание школьной учебной программы по предмету «Физическая культура». В структуре содержания учебного предмета программы выделяются три основных блока: образовательный, который включает в себя формирование и совершенствование двигательных умений, навыков и связанных с ними специальных знаний, представляющих собой базовую основу национально-регионального компонента физической культуры; воспитательный, оказывающий положительное воздействие на физические, морально-волевые, нравственные качества личности занимающихся; оздоровительный, предназначенный для воздействия на здоровье, физическое и моторное развитие школьников.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

- **В области нравственной культуры:** способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

- **В области трудовой культуры:** умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

- **В области эстетической культуры:** красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

- **В области коммуникативной культуры:** владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры: владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:- определять и самостоятельно планировать цели своего физического совершенствования, основные пути его достижения;- находить в источниках информации и формулировать закономерности изучаемых двигательных действий, определять практическое значение упражнений для решения задач физической культуры и спорта;- собирать, систематизировать и анализировать сведения по определенной проблеме или теме, излагать информацию в доступной и популярной форме, фиксировать и оформлять её с использованием современных технологий;- осуществлять самоконтроль, адекватную самооценку, использовать данные, полученные в процессе самоконтроля для принятия решений и осознанного выбора в физкультурной и спортивной деятельности;- управлять эмоциями при общении со сверстниками, старшими и младшими, проявлять терпимость, сдержанность и здравомыслие;- осуществлять самостоятельную игровую и соревновательную, оздоровительную и рекреационную деятельность с учетом половых и индивидуальных особенностей организма;- определять направленность и эффективность физических упражнений для решения конкретных задач физической культуры, регулировать и нормировать показатели нагрузки. Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры: понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, 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 сохранность творческой активности;
- 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 общих целей при совместной деятельности;

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

В области трудовой культуры: добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- 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 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, постижение 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 коммуникативной культуры: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

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

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

В области физической культуры: владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показаний в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты

В области познавательной культуры: знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их 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 связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры: способность проявлять инициативу и 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 дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры: способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке 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 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 наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры: способность интересно и доступно 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 осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры: способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической 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.

5 класс

- раскрывать суть и значение спортивной деятельности для самореализации человека, удовлетворения его личных и социальных потребностей;

- сообщать факты истории развития спортивного движения в России и мире;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий;

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки.

6 класс

- сообщать сведения о значении различных видов двигательной активности для организации здорового образа жизни;

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки.

7 класс

- осуществлять мониторинг физического развития и подготовленности, использовать способы измерения основных физических способностей и индивидуальных особенностей человека;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма.

- выполнять функции помощника преподавателя в организации и проведении учебных и внеклассных занятий, физкультурно-массовых и спортивных мероприятий;

8 класс

- Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать безопасное выполнение физических упражнений, организуя самостоятельные, групповые, массовые формы занятий с учетом различных условий их проведения;

- определять функциональное состояние занимающихся физическими упражнениями по объективным показателям реакции систем организма;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- владение способами организации и проведения разнообразных форм 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 самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

9 класс

- определять эстетическую ценность движений и атрибутов, сопутствующих им, признаки красоты и выразительности двигательной деятельности;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- применять изученные технические и тактические приемы из базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности, осуществлять объективное судейство;
- владение способами организации и проведения разнообразных форм 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 самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

2. Содержание учебного предмета

Описание места учебного предмета в учебном плане:

1. Годовой учебный план основного общего образования (минимальный в расчете на 5267 часов за весь период обучения)

Для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» в 5-9 классах отводится часов 350 часов.

- 5 класс 70 часов, из них 30% - 23 часов в форме отличной от урочной.
- 6 класс 70 часов, из них 30% - 23 часов в форме отличной от урочной
- 7 класс 70 часов, из них 30% - 23 часов в форме отличной от урочной
- 8 класс 70 часов, из них 30% - 23 часов в форме отличной от урочной
- 9 класс 70 часов, из них 30% - 23 часов в форме отличной от урочной

2. Годовой учебный план основного общего образования (максимальный в расчете на 6020 часов за весь период обучения)

Для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» в 5-9 классах отводится часов 525 часов.

- 5 класс 105 часов, из них 30% - 32 часов в форме отличной от урочной.

6 класс 105 часов, из них 30% - 32 часов в форме отличной от урочной.

7 класс 105 часов, из них 30% - 32 часов в форме отличной от урочной.

8 класс 105 часов, из них 30% - 35 часов в форме отличной от урочной.

9 класс 105 часов, из них 30% - 32 часов в форме отличной от урочной

5 класс (для 2ч / для 3ч)

Легкая атлетика – (18ч / 33ч)

Терминология легкой атлетики. Техника элементов легкой атлетики: бег, прыжки, метания, эстафетный бег. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

- Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Спортивные игры (волейбол) – (8ч / 15 ч)

Терминология избранной игры. Отработка технических элементов и тактика спортивных игр, учебные игры в том числе в форме соревнования. Правила и организация проведения соревнований по спортивным играм.

- Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение игр и игровых заданий.

- Терминология спортивных игр. Правила и организация проведения соревнований по спортивным играм. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение игр и игровых заданий.

Национальный региональный компонент – (5ч / 14 ч)

- Об истории возникновения национальных видов спорта в России;
- Особенности природных условий родного края;
- Основные правила безопасности при проведении занятий;
- Правила соревнований по НВС северного многоборья;
- Как вести себя в экстремальной ситуации;
- Основы техники в северном многоборье/прыжки через нарты, метание тынзея на хорей, метание топора на дальность, тройной национальный прыжок, бег с палкой по пересеченной местности.

Гимнастика –(13ч/15ч)

Терминология гимнастики.

- Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

- Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и само-страховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

- Отработка техники акробатических элементов, опорных прыжков, упражнений в висах, лазание по канату, строевых упражнений.

Лыжная подготовка –(18ч/16ч)

Терминология лыжной подготовки. Техника элементов лыжных ходов, подъёмов и спусков, поворотов. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Значение лыжной подготовки. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

- Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам.

Спортивные игры (баскетбол)-(8ч/12ч)

Терминология избранной игры. Отработка технических элементов и тактика спортивных игр, учебные игры в том числе в форме соревнования. Правила и организация проведения соревнований по спортивным играм.

- Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение игр и игровых заданий.

- Терминология спортивных игр. Правила и организация проведения соревнований по спортивным играм. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение игр и игровых заданий.

6 класс (для 2ч / для 3ч)

Легкая атлетика – (14ч / 33ч)

Терминология легкой атлетики. Техника элементов легкой атлетики: бег, прыжки, метания, эстафетный бег. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

- Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Спортивные игры (волейбол) –(16ч/15ч)

Терминология избранной игры. Отработка технических элементов и тактика спортивных игр, учебные игры в том числе в форме соревнования. Правила и организация проведения соревнований по спортивным играм.

- Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение игр и игровых заданий.

- Терминология спортивных игр. Правила и организация проведения соревнований по спортивным играм. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение игр и игровых заданий.

Национальный региональный компонент –(4ч/12ч)

- Об истории возникновения национальных видов спорта в России;

- Особенности природных условий родного края;
- Основные правила безопасности при проведении занятий;
- Правила соревнований по НВС северного многоборья;
- Как вести себя в экстремальной ситуации;
- Основы техники в северном многоборье/прыжки через нарты, метание тынзея на хорей, метание топора на дальность, тройной национальный прыжок, бег с палкой по пересеченной местности.

Гимнастика –(12ч/18ч)

Терминология гимнастики.

- Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.
- Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и само-страховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.
- Отработка техники акробатических элементов, опорных прыжков, упражнений в висах, лазание по канату, строевых упражнений.

Лыжная подготовка –(12ч/15ч)

Терминология лыжной подготовки. Техника элементов лыжных ходов, подъёмов и спусков, поворотов. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Значение лыжной подготовки. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

- Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам.

Спортивные игры (баскетбол)-(12ч/12ч)

Терминология избранной игры. Отработка технических элементов и тактика спортивных игр, учебные игры в том числе в форме соревнования. Правила и организация проведения соревнований по спортивным играм.

- Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение игр и игровых заданий.

- Терминология спортивных игр. Правила и организация проведения соревнований по спортивным играм. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение игр и игровых заданий.

7 класс (для 2ч / для 3ч)

Легкая атлетика – (16ч. / 22ч)

- Терминология легкой атлетики. Техника элементов легкой атлетики: бег, прыжки, метания, эстафетный бег. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

- Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Спортивные игры – (30ч. / 47 ч)

- Терминология избранной игры. Отработка технических элементов и тактика спортивных игр, учебные игры в том числе в форме соревнования. Правила и организация проведения соревнований по спортивным играм.

- Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение игр и игровых заданий.

- Терминология спортивных игр. Правила и организация проведения соревнований по спортивным играм. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение игр и игровых заданий.

Гимнастика – (12ч. / 18 ч.)

-Терминология гимнастики.

- Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

- Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и само-страховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

- Отработка техники акробатических элементов, опорных прыжков, упражнений в висах, лазание по канату, строевых упражнений.

Лыжная подготовка – (12ч. /18 ч.)

- Терминология лыжной подготовки. Техника элементов лыжных ходов, подъёмов и спусков, поворотов. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Значение лыжной подготовки. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

- Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам.

8 класс (для 2ч / для 3ч)

Легкая атлетика -19 ч / 14 ч

- Терминология легкой атлетики. Техника элементов легкой атлетики: бег, прыжки, метания, эстафетный бег. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

- Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Спортивные игры – 47 ч / 29 ч

- Терминология избранной игры. Отработка технических элементов и тактика спортивных игр, учебные игры в том числе в форме соревнования. Правила и организация проведения соревнований по спортивным играм.

- Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение игр и игровых заданий.

- Терминология спортивных игр. Правила и организация проведения соревнований по спортивным играм. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение игр и игровых заданий.

Гимнастика - 18 ч / 12 ч

-Терминология гимнастики.

- Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

- Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и само-страховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

- Отработка техники акробатических элементов, опорных прыжков, упражнений в висах, лазание по канату, строевых упражнений.

Лыжная подготовка – 18 ч / 12 ч

- Терминология лыжной подготовки. Техника элементов лыжных ходов, подъёмов и спусков, поворотов. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Значение лыжной подготовки. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

- Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам.

Внеурочная деятельность -3 ч / 3 ч

- Техника безопасности во время проведения соревнований.

- Правила и организация проведения соревнований.

-Умение быть участником и судьёй во время проведения соревнований.

-Умение разрабатывать и планировать спортивные мероприятия.

-Анализировать результат соревнований.

9 класс (для 2ч / для 3ч)

Легкая атлетика -22ч. / 33 ч.

- Терминология легкой атлетики. Техника элементов легкой атлетики: бег, прыжки, метания, эстафетный бег. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

- Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Спортивные игры –19ч./ 28 ч.

- Терминология избранной игры. Отработка технических элементов и тактика спортивных игр, учебные игры в том числе в форме соревнования. Правила и организация проведения соревнований по спортивным играм.

- Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение игр и игровых заданий.

- Терминология спортивных игр. Правила и организация проведения соревнований по спортивным играм. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение игр и игровых заданий.

Гимнастика – 10ч./15 ч.

-Терминология гимнастики.

- Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

- Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и само-страховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

- Отработка техники акробатических элементов, опорных прыжков, упражнений в висах, лазание по канату, строевых упражнений.

Лыжная подготовка – 9ч./14 ч.

- Терминология лыжной подготовки. Техника элементов лыжных ходов, подъёмов и спусков, поворотов. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Значение лыжной подготовки. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

- Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам.

Атлетическая гимнастика-6ч./9 ч.

- Терминология атлетической гимнастики. Основные правила занятий атлетической гимнастикой. Виды силовых упражнений в атлетической гимнастике. Подготовка места занятий.

- Правила регулирования нагрузки.

Единоборства- 4ч./6 ч.

- Терминология единоборств. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Значение лыжной подготовки. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

- Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам.

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы
5 класс

Тема	Кол-во часов		Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)
	2 часа	3 часа	
Легкая атлетика	18	33	<p><i>Аналитическая деятельность:</i></p> <p>Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Описывают технику выполнения прыжков упражнений, осваивают её самостоятельно, устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p><i>Практическая деятельность:</i></p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p>

Рабочая программа по учебному предмету «физическая культура» для 5-9 классов
(приложение к ООП ООО МБОУ «Лицей № 1»)

Тема	Кол-во часов		Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)
	2 часа	3 часа	
Спортивные игры (волейбол)	8	15	<p><i>Аналитическая деятельность:</i> Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха</p> <p><i>Практическая деятельность:</i> Овладевают основными приёмами игры в волейбол Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры</p>
Национальный региональный компонент	5	14	<p><i>Аналитическая деятельность:</i> Оценивают свою силу по приведённым показателям Оценивают свою быстроту по приведённым показателям Оценивают свою выносливость по приведённым показателям Оценивают свою ловкость по приведённым показателям</p> <p><i>Практическая деятельность:</i> Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости.</p>

Рабочая программа по учебному предмету «физическая культура» для 5-9 классов
(приложение к ООП ООО МБОУ «Лицей № 1»)

Тема	Кол-во часов		Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)
	2 часа	3 часа	
			<p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы.</p> <p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты.</p> <p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости.</p> <p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости.</p>
Гимнастика	13	15	<p><i>Аналитическая деятельность:</i></p> <p>Описывают технику общеразвивающих упражнений</p> <p>Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами.</p> <p>Описывают технику акробатических упражнений</p> <p>Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей</p> <p><i>Практическая деятельность:</i></p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений</p> <p>Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений</p> <p>Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей</p>
Лыжная подготовка	18	16	<p><i>Аналитическая деятельность:</i></p> <p>Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников</p> <p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выделяя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей</p> <p><i>Практическая деятельность:</i></p> <p>Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах.</p> <p>Выполняют контрольные упражнения</p>

Рабочая программа по учебному предмету «физическая культура» для 5-9 классов
(приложение к ООП ООО МБОУ «Лицей № 1»)

Тема	Кол-во часов		Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)
	2 часа	3 часа	
			Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки
Спортивные игры (баскетбол)	8	12	<p><i>Аналитическая деятельность:</i> Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Описывают технику изучаемой игры приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выделяя и устраняя типичные ошибки</p> <p><i>Практическая деятельность:</i> Овладевают основными приёмами игры в баскетбол Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха</p>
ИТОГО:	70	105	

Практическая часть учебного предмета
5 класс

Раздел	Тема	Кол-во часов				
		всего		Контроль- ные работы	Внеурочная дея- тельность (формы отличные от урочной)	
		2ч	3ч			
I	Легкая атлетика	8	12	1	3	6
II	Спортивные игры (волейбол)	8	15	-	2	5
III	Национальный ре- гиональный компо- нент	3	7	-	3	3
IV	Гимнастика	13	15	-	4	5
V	Лыжная подго- товка	18	16	1	5	
III	Национальный ре- гиональный компо- нент	2	7		2	3
VI	Спортивные игры (баскетбол)	8	12		2	4
I	Легкая атлетика	10	21	1	2	6
Итого		70	105	3	23	32

Поурочное планирование
5 класс (2 часа)

№		Название темы/урока
п/п	урок	
8 / 12		Легкая атлетика
1.	1.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег.
2.	2.	Спринтерский бег, эстафетный бег.
3.	3.	Стартовая контрольная работа по уровню физической подготовки (на начало учебного года)
4.	4.	Спринтерский бег, эстафетный бег. Зачет. 60 м.
5.	5.	Прыжок в длину. Метание мяча. История физической культуры.
6.	6.	Прыжок в длину. Метание мяча.
7.	7.	Прыжок в длину. Метание мяча.
8.	8.	Прыжок в длину. Метание мяча. Зачет. Оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега.
8 / 15		Спортивные игры (волейбол)
9.	1.	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Стойки и передвижения игрока.

№		Название темы/урока
п/п	урок	
10.	2.	Стойки и передвижения игрока.
11.	3.	Передача мяча двумя руками сверху.
12.	4.	Передача мяча двумя руками сверху.
13.	5.	Передача мяча двумя руками сверху.
14.	6.	Прием мяча снизу двумя руками над собой.
15.	7.	Нижняя прямая подача с 3–6 м.
16.	8.	Игра в мини-волейбол. Зачет. Оценка техники владения мячом, нападающего удара.
3 / 7		Национальный региональный компонент
17.	1.	Техника безопасности на уроках по северному многоборью. Тройной национальный прыжок.
18.	2.	Тройной национальный прыжок.
19.	3.	Тройной национальный прыжок.
13 / 15		Гимнастика
20.	1.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Висы. Строевые упражнения.
21.	2.	Висы. Строевые упражнения.
22.	3.	Висы. Строевые упражнения.
23.	4.	Висы. Строевые упражнения.
24.	5.	Висы. Строевые упражнения. Зачет. Подтягивание.
25.	6.	Опорный прыжок. Строевые упражнения.
26.	7.	Опорный прыжок. Строевые упражнения.
27.	8.	Опорный прыжок. Строевые упражнения.
28.	9.	Опорный прыжок. Строевые упражнения.
29.	10.	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Зачет. Оценка техники выполнения опорного прыжка.
30.	11.	Акробатика. Физическое развитие человека
31.	12.	Акробатика.
32.	13.	Акробатика. Зачет. Оценка техники выполнения акробатических элементов
18 / 16		Лыжная подготовка
33.	1.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход.
34.	2.	Первая помощь при обморожениях, травмах.
35.	3.	Одновременный двухшажный ход.
36.	4.	Подъем "елочкой". Закаливание организма.
37.	5.	Поворот «плугом».
38.	6.	Бесшажный ход, поворот «плугом».
39.	7.	Спуск в низкой стойке, поворот «упором». Зачет. Оценка техники выполнения одновременного бесшажного хода.

№		Название темы/урока
п/п	урок	
40.	8.	Спуск в низкой стойке, поворот «упором».
41.	9.	Прохождение дистанции до 1.5км.Зачет.
42.	10.	Прохождение дистанции до 2км.
43.	11.	Коньковый ход. Промежуточный контроль.
44.	12.	Коньковый ход.
45.	13.	Поворот «полуконьком».
46.	14.	Поворот «полуконьком».
47.	15.	Поворот «полуконьком».
48.	16.	Прохождение дистанции до 5 км.
49.	17.	Лыжная эстафетная гонка.
50.	18.	Лыжная эстафетная гонка.
2 / 7		Национальный региональный компонент
51.	1.	Прыжки через нарты.
52.	2.	Прыжки через нарты.
8 / 12		Спортивные игры (баскетбол)
53.	1.	Стойка и передвижения игрока.
54.	2.	Ведение мяча на месте правой (левой) рукой.
55.	3.	Ловля мяча двумя руками от груди на месте.Зачет.Оценка техники выполнения броска одной рукой от плеча с места.
56.	4.	Игра в мини-баскетбол.
57.	5.	Ведение мяча с изменением скорости.
58.	6.	Бросок двумя руками снизу после ловли мяча.Зачет.Оценка техники ведения мяча с сопротивлением
59.	7.	Сочетание приемов:(ведение-остановка-бросок).
60.	8.	Нападение быстрым прорывом.Зачет.Оценка техники выполнения штрафного броска.
10 / 21		Легкая атлетика
61.	1.	Прыжок в высоту.Метание малого мяча.Учетный.Оценка метания мяча на дальность:м.:30-25-21м,д:25-20-18м.
62.	2.	Бег на средние дистанции.Олимпийское движение в России (СССР).
63.	3.	Бег на средние дистанции
64.	4.	Бег на средние дистанции.Зачет.Бег на дистанцию 1000 м (на результат).
65.	5.	Спринтерский бег. Эстафетный бег.
66.	6.	Итоговый контроль годовых показателей уровня физической подготовки обучающихся.
67.	7.	Спринтерский бег. Эстафетный бег. Зачет.Бег на 60 м.
68.	8.	Прыжок в высоту.Метание малого мяча.
69.	9.	Прыжок с 7–9 шагов разбега. Приземление.

№		Название темы/урока
п/п	урок	
70.	10.	Высокий старт (до 10–15 м), бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.

6 класс

Тема	Кол-во часов		Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)
	2 часа	3 часа	
Легкая атлетика	14	33	<p><i>Аналитическая деятельность:</i> Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Описывают технику выполнения прыжков упражнений, осваивают её самостоятельно, устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p><i>Практическая деятельность:</i> Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p>
Спортивные игры (волейбол)	16	15	<p><i>Аналитическая деятельность:</i> Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха</p> <p><i>Практическая деятельность:</i> Овладевают основными приёмами игры в волейбол Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей</p>

Рабочая программа по учебному предмету «физическая культура» для 5-9 классов
(приложение к ООП ООО МБОУ «Лицей № 1»)

Тема	Кол-во часов		Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)
	2 часа	3 часа	
			<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры</p>
Национальный региональный компонент	4	12	<p><i>Аналитическая деятельность:</i></p> <p>Оценивают свою силу по приведённым показателям</p> <p>Оценивают свою быстроту по приведённым показателям</p> <p>Оценивают свою выносливость по приведённым показателям</p> <p>Оценивают свою ловкость по приведённым показателям</p> <p><i>Практическая деятельность:</i></p> <p>Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения</p> <p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости.</p> <p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы.</p> <p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты.</p> <p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости.</p> <p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости.</p>
Гимнастика	12	18	<p><i>Аналитическая деятельность:</i></p> <p>Описывают технику общеразвивающих упражнений</p> <p>Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами.</p> <p>Описывают технику акробатических упражнений</p> <p>Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей</p> <p><i>Практическая деятельность:</i></p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений</p> <p>Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений</p> <p>Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей</p>

Рабочая программа по учебному предмету «физическая культура» для 5-9 классов
(приложение к ООП ООО МБОУ «Лицей № 1»)

Тема	Кол-во часов		Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)
	2 часа	3 часа	
Лыжная подготовка	12	15	<p><i>Аналитическая деятельность:</i> Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выделяя и устраняя типичные ошибки. Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей</p> <p><i>Практическая деятельность:</i> Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки</p>
Спортивные игры (баскетбол)	12	12	<p><i>Аналитическая деятельность:</i> Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Описывают технику изучаемой игры приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выделяя и устраняя типичные ошибки</p> <p><i>Практическая деятельность:</i> Овладевают основными приёмами игры в баскетбол Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха</p>
ИТОГО:	70	105	

Практическая часть учебного предмета
6 класс

Раздел	Тема	Кол-во часов				
		всего		Контроль- ные работы	Внеурочная дея- тельность (формы отличные от урочной)	
		2ч	3ч			
I	Легкая атлетика	7	12	1	2	4
II	Спортивные игры (волейбол)	12	10	-	4	4
III	Национальный реги- ональный компонент	2	6	-	2	6
IV	Гимнастика	12	18	-	4	4
V	Лыжная подготовка	12	15	1	5	3
III	Национальный реги- ональный компонент	2	6		2	1
II	Спортивные игры (волейбол)	4	5		4	3
VI	Спортивные игры (баскетбол)	12	12		4	2
I	Легкая атлетика	7	21	1	1	5
Итого		70	105	3	28	32

Поурочное планирование
6 класс (2 часа / 3 часа)

№		Название темы/урока
п/п	урок	
7 / 12		Легкая атлетика
1.	1.	Т.Б на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег.
2.	2.	Низкий старт. Специально беговые упражнения.
3.	3.	Спринтерский бег, эстафетный бег.
4.	4.	Стартовая контрольная работа по уровню физической подготовки (на начало учебного года).
5.	5.	Спринтерский бег, эстафетный бег. Зачет. 60 м.
6.	6.	Прыжок в длину. Метание мяча. История физической культуры.
7.	7.	Прыжок в длину. Метание мяча. Учетный. Оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега.
12 / 10		Спортивные игры (волейбол)
8.	1.	Т.Б. на уроках спортивных игр. Стойки и передвижения игрока.
9.	2.	Стойки и передвижения игрока.
10.	3.	Стойки и передвижения игрока.

**Рабочая программа по учебному предмету «физическая культура» для 5-9 классов
(приложение к ООП ООО МБОУ «Лицей № 1»)**

№		Название темы/урока
п/п	урок	
11.	4.	Передача мяча двумя руками сверху.
12.	5.	Передача мяча двумя руками сверху.
13.	6.	Передача мяча двумя руками сверху.
14.	7.	Нижняя прямая подача мяча.
15.	8.	Нападающий удар.
16.	9.	Игра по упрощенным правилам
17.	10.	Подача мяча. Зачет.
18.	11.	Нападающий удар
19.	12.	Учебная игра с заданием.
2 / 6		Национальный региональный компонент
20.	1.	Т.Б. на уроках по северному многоборью. Тройной национальный прыжок.
21.	2.	Тройной национальный прыжок.
12 / 18		Гимнастика
22.	1.	Т.Б. на уроках гимнастики. Висы. Строевые упражнения.
23.	2.	Висы. Строевые упражнения.
24.	3.	Подъем переворотом в упор.
25.	4.	Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на низкой и высокой перекладине. Учетный.
26.	5.	Опорный прыжок, согнув ноги, ноги врозь.
27.	6.	Опорный прыжок, согнув ноги, ноги врозь.
28.	7.	Опорный прыжок, согнув ноги, ноги врозь.
29.	8.	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Учетный. Оценка техники выполнения опорного прыжка.
30.	9.	Акробатические упражнения.
31.	10.	Акробатические упражнения. Физическое развитие человека
32.	11.	Акробатические упражнения.
33.	12.	Акробатические упражнения. Лазание по канату в два приема. Учетный. Оценка техники выполнения акробатических элементов
12 / 15		Лыжная подготовка
34.	1.	Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Попеременный двух-шажный ход.
35.	2.	Первая помощь при обморожениях, травмах.
36.	3.	Поворот «плугом».
37.	4.	Бесшажный ход, поворот «плугом».
38.	5.	Спуск в низкой стойке, поворот «упором». Зачет. Оценка техники выполнения одновременного бесшажного хода.
39.	6.	Спуск в низкой стойке, поворот «упором».
40.	7.	Прохождение дистанции до 2 км. Зачет.
41.	8.	Прохождение дистанции до 2 км.

№		Название темы/урока
п/п	урок	
42.	9.	Коньковый ход. Промежуточный контроль
43.	10.	Поворот «полуконьком».
44.	11.	Прохождение дистанции до 3 км.
45.	12.	Лыжная эстафетная гонка.
2 / 6		Национальный региональный компонент
46.	1.	Прыжки через нарты.
47.	2.	Прыжки через нарты.
4 / 5		Спортивные игры (волейбол)
48.	1.	Т. Б. на уроках спортивных игр. Прием мяча двумя руками снизу.
49.	2.	Комбинации из передвижений и остановок игрока.
50.	3.	Учебная игра.
51.	4.	Учебная игра.
12 / 12		Спортивные игры (баскетбол)
52.	1.	Стойка и передвижения игрока.
53.	2.	Повороты с мячом. Остановка прыжком
54.	3.	Передача мяча на месте. Зачет.
55.	4.	Передача мяча различными способами с сопротивлением.
56.	5.	Бросок мяча одной рукой от плеча.
57.	6.	Бросок мяча двумя руками. Зачет.
58.	7.	Бросок мяча в движении одной рукой.
59.	8.	Штрафной бросок. Учебная игра. Зачет.
60.	9.	Передача мяча в тройках со сменой мест.
61.	10.	Игровые задания 2х1, 3х2.
62.	11.	Учебная игра с заданием. Зачет.
63.	12.	Учебная игра в баскетбол.
7 / 21		Легкая атлетика
64.	1.	Бег на средние дистанции. Олимпийское движение в России (СССР).
65.	2.	Бег на средние дистанции. Зачет. Бег на дистанцию 1000 м .
66.	3.	Итоговый контроль годовых показателей уровня физической подготовки обучающихся.
67.	4.	Спринтерский бег. Эстафетный бег. Зачет. Бег на 60 м.
68.	5.	Прыжок в высоту. Метание малого мяча.
69.	6.	Прыжок в высоту. Метание малого мяча.
70.	7.	Прыжок в высоту. Метание малого мяча. Учетный. Оценка метания мяча на дальность: м.:30-25-21 м. д:25-20-18 м.

7 класс.

Тема	Кол-во часов		Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)
	2 часа	3 часа	
Легкая атлетика	16	22	<p><i>Аналитическая деятельность:</i> Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Описывают технику выполнения прыжков упражнений, осваивают её самостоятельно, устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p><i>Практическая деятельность:</i> Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p>
Спортивные игры	30	47	<p><i>Аналитическая деятельность:</i> Изучают историю игр и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Организуют совместные занятия волейболом, баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игры как средство активного отдыха</p> <p><i>Практическая деятельность:</i></p>

Рабочая программа по учебному предмету «физическая культура» для 5-9 классов
(приложение к ООП ООО МБОУ «Лицей № 1»)

Тема	Кол-во часов		Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)
	2 часа	3 часа	
			<p>Овладевают основными приёмами игры. Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игр.</p>
Гимнастика	12	18	<p><i>Аналитическая деятельность:</i></p> <p>Описывают технику общеразвивающих упражнений</p> <p>Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами.</p> <p>Описывают технику акробатических упражнений</p> <p>Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей</p> <p><i>Практическая деятельность:</i></p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений</p> <p>Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений</p> <p>Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей</p>
Лыжная подготовка	12	18	<p><i>Аналитическая деятельность:</i></p> <p>Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников</p> <p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выделяя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей</p> <p><i>Практическая деятельность:</i></p> <p>Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах.</p> <p>Выполняют контрольные упражнения</p>

Рабочая программа по учебному предмету «физическая культура» для 5-9 классов
(приложение к ООП ООО МБОУ «Лицей № 1»)

Тема	Кол-во часов		Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)
	2 часа	3 часа	
			Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки
ИТОГО:	70	105	

Практическая часть учебного предмета
7 класс

Раздел	Тема	Кол-во часов				
		всего		Контроль- ные работы	Внеурочная дея- тельность (формы отличные от урочной)	
		2ч	3ч			
I	Легкая атлетика	8	11	1	1	2
II	Спортивные игры	10	16	-	2	3
IV	Гимнастика	12	18	-	1	2
II	Спортивные игры	10	15		5	7
V	Лыжная подго- товка	12	18	1	2	2
VI	Спортивные игры	10	16		9	11
VII	Легкая атлетика	8	11	1	3	5
Итого		70	105	3	23	32

Поурочное планирование
7 класс (2 часа / 3 часа)

№		Название темы/урока
п/п	урок	
8 / 11		Легкая атлетика
1.	1.	Вводный инструктаж по технике безопасности, во время уроков легкой атлетики. История Олимпиад, 31 летняя Олимпиада 2016г., результаты. Спец беговые упражнения. Высокий старт (15-30м), стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м). Встречные эстафеты
2.	2.	ОРУ. Спец беговые упражнения. Высокий старт. Бег по дистанции (40-50м). Эстафеты линейные. Измерение результатов
3.	3.	ОРУ. Спец беговые упражнения. Высокий старт. Финиширование. Линейные эстафет, передача палочки. Старты из различных положений
4.	4.	ОРУ. Спец беговые упражнения. Высокий старт. Финиширование. Бег (3 X 50м). Эстафеты. Бег с препятствиями
5.	5.	ОРУ. Спец беговые упражнения. (Контроль) Бег 60 метров. Правила соревнований в спринтерском беге
6.	6.	Спец беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в движении. Прыжок в длин с 7-9 шагов разбега. Подбор разбега, отталкивания. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 X 1) с 8-10 м. Терминология прыжков (с места, разбега в длину, высоту)

№		Название темы/урока
п/п	урок	
7.	7.	ОРУ в движении, спец беговые упражнения. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча на заданное расстояние. Терминология метаний (с места, разбега, в вертикальную цель, горизонтальную цель)
8.	8.	ОРУ в движении, спец беговые упражнения. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча на заданное расстояние. Правила соревнований в прыжках
9.	9.	ОРУ в движении, спец беговые упражнения. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча на дальность. Правила соревнований в метаниях.
10.	10.	ОРУ. Бег 1000 м. Бег по дистанции. Подвижная игра «Невод», Круговая эстафета.
11.	11.	ОРУ. Стартовая контрольная работа по уровню физической подготовки (на начало учебного года)
10/16		Спортивные игры
12.	1.	Правила по технике безопасности на уроках спортивных игр. ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Правила игры в баскетбол
13.	2.	ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол
14.	3.	ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Правила игры в баскетбол
15.	4.	ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Правила игры в баскетбол.
16.	5.	ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Правила игры в баскетбол.
17.	6.	ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в низкой стойке. (Контроль) Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол

№		Название темы/урока
п/п	урок	
18.	7.	ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра (2 X 2 , 3 X 3). Терминология баскетбола
19.	8.	ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди с пассивным сопротивлением. Игра (2 X 2 , 3 X 3)
20.	9.	ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2 X 2 , 3 X 3)
21.	10.	ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра (2 X 2 , 3 X 3)
22.	11.	ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра (2 X 2 , 3 X 3)
23.	12.	ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. (Контроль) Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра (2 X 2 , 3 X 3)
24.	13.	ОРУ. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча одной рукой от головы в парах на месте и в движении. Игра (2 X 2 , 3 X 3)
25.	14.	ОРУ. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча одной рукой от головы в парах на месте и в движении. Игра (2 X 2 , 3 X 3)
26.	15.	ОРУ. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах на месте и в движении. Сочетание приемов ведения, остановок, бросков. Игра (2 X 2 , 3 X 3)
27.	16.	ОРУ. Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение (5:0)
12/18		Гимнастика

№		Название темы/урока
п/п	урок	
28.	1.	Правила по технике безопасности на уроках гимнастики. Приемы страховки во время занятий. ОРУ. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед, ноги врозь (м). Вис лежа. Вис присев (д)
29.	2.	ОРУ. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь(м). Вис лежа. Вис присев(д). Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей
30.	3.	ОРУ с гимнастической палкой. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м). Вис лежа. Вис присев (д)
31.	4.	ОРУ с гимнастической палкой. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м). Вис лежа. Вис присев (д)
32.	5.	ОРУ. Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м). Вис лежа. Вис присев (д). Подтягивание в вися
33.	6.	ОРУ с гимнастической скакалкой. Опорный прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см.). Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке
34.	7.	ОРУ с гимнастической скакалкой. Опорный прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см.). Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке
35.	8.	ОРУ с гимнастическим обручем. Опорный прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см.). Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке
36.	9.	ОРУ с гимнастическим обручем. Опорный прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см.). Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке
37.	10.	ОРУ с гимнастическим обручем. Опорный прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см.). Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке
38.	11.	ОРУ. (Контроль). Опорный прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). Правила соревнований по опорным прыжкам. Прыжки в соревновательной форме с привлечением к судейству самих учеников. Подведение итогов соревнований
39.	12.	ОРУ с мячом. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинаций. Два кувырка вперед слитно
40.	13.	ОРУ с мячом. Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). Лазание по канату в три приема

№		Название темы/урока
п/п	урок	
41.	14.	ОРУ с мячом. Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). Лазание по канату в два приема.
42.	15.	ОРУ с набивным мячом. Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). Комбинация из изученных приемов. Лазание по канату в два приема
43.	16.	ОРУ с мячами. Выполнение двух кувырков вперед слитно. Лазание по канату в три (два) приема на расстояние
44.	17.	1.Опорный прыжок ноги врозь. 2.Лазание по канату (произвольным стилем). (одно из испытаний по выбору обучающихся)
45.	18.	Комплекс из акробатических элементов.
10/15		Спортивные игры
46.	1.	ОРУ. Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение (5:0)
47.	2.	ОРУ. Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение (5:0)
48.	3.	ОРУ. Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение
49.	4.	ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах
50.	5.	ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни
51.	6.	ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча
52.	7.	ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам

№		Название темы/урока
п/п	урок	
53.	8.	ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам
54.	9.	ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.
55.	10.	ОРУ. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.
56.	11.	ОРУ. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.
57.	12.	ОРУ. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.
58.	13.	ОРУ. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.
59.	14.	ОРУ. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.
60.	15.	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападение с изменением позиции. Игра по упрощенным правилам
12/18		Лыжная подготовка
61.	1.	Правила по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Прохождение дистанции (до 1,5 км). Обучение одновременному двухшажному ходу.
62.	2.	Прохождение дистанции (1,5-2 км). Закрепление одновременного двухшажного хода. Провести игру «не задень». История зимних Олимпиад
63.	3.	Прохождение дистанции (1,5-2 км). Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Эстафеты с этапами до 50 м.
64.	4.	Прохождение дистанции (1 км). Разучивание попеременного двухшажного хода. Учёт одновременного двухшажного хода.
65.	5.	Прохождение дистанции (2 км). Закрепление попеременного двухшажного хода. Встречные эстафеты

№		Название темы/урока
п/п	урок	
66.	6.	Прохождение дистанции (2 км). Разучивание подъёма «ёлочкой». Совершенствование попеременного двухшажного хода.
67.	7.	Прохождение дистанции (1 км). Закрепление подъёма «ёлочкой». Учёт попеременного двухшажного хода
68.	8.	Прохождение дистанции (2,5 км). Разучивание техники торможения «упором». Совершенствование подъёма «ёлочкой»
69.	9.	Закрепление торможением «упором». Игра «С горки на горку. Контроль за функциональным состоянием. Предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах
70.	10.	Прохождение дистанции 3 км. Совершенствование торможения «упором». Гигиенические основы проведения самостоятельных занятий лыжным спортом, оздоровительная их направленность, контроль за функциональным состоянием.
71.	11.	Прохождение дистанции 1,5 км. Обучение повороту упором. Торможения «упором», подъем «елочкой»
72.	12.	Прохождение дистанции до 3 км. Закрепление техники поворота упором. Разучивание поворот на месте махом одной
73.	13.	Прохождение дистанции до 3 км. Разучивание одновременного бесшажного хода. Закрепление поворота на месте махом одной. Совершенствование техники поворота упором.
74.	14.	Прохождение дистанции до 3 км. Закрепление одновременного бесшажного хода. Поворот упором, поворот на месте махом одной.
75.	15.	Прохождение дистанции с чередованием ходов (до 3,5 км). Совершенствование одновременного бесшажного хода. Эстафеты с передачей лыжных палок и различными заданиями
76.	16.	Прохождение дистанции с чередованием ходов (до 3 км). (Пор-межуточный контроль) Одновременный бесшажный ход.
77.	17.	ОРУ. Правила эстафеты «Биатлон». Проведение эстафеты «Биатлон»
78.	18.	Правила проведения лыжной эстафеты. Лыжная эстафетная гонка (с привлечением в организации и проведении соревнованиях самих учеников). Итоги и самоанализ результатов соревнований.
10/16		Спортивные игры
79.	1.	Нижняя прямая подача (волейбол). Тактика свободного нападения. Учебная игра.
80.	2.	Комбинация из разученных элементов в парах. Учебная игра.
81.	3.	Комбинация из разученных элементов в парах. Прямой нападающий удар. Учебная игра.
82.	4.	Учебная игра в волейбол.

**Рабочая программа по учебному предмету «физическая культура» для 5-9 классов
(приложение к ООП ООО МБОУ «Лицей № 1»)**

№		Название темы/урока
п/п	урок	
83.	5.	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Учебная игра.
84.	6.	Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания
85.	7.	Учебная игра в волейбол. История паралимпийских игр. Итоги 15 летних паралимпийских игр.
86.	8.	Ловля катящегося мяча в гандболе
87.	9.	Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением защитника(г/б)
88.	10.	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника(г/б)
89.	11.	Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке (г/б)
90.	12.	Перехват мяча. Игра вратаря. Учебная игра по упрощенным правилам(г/б)
91.	13.	Тактика игры с изменением позиций (2:1). Учебная игра (г/б)
92.	14.	Удар по катящемуся мячу, по неподвижному мячу. Учебная игра по упрощенным правилам футбола.
93.	15.	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Тактика игры с изменением позиций. Учебная игра (ф/б)
94.	16.	Перехват мяча. Комбинация: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Правила игры, соревнований по мини-футболу. Соревнования по мини -футболу
8 / 11		Легкая атлетика
95.	1.	Прыжок в высоту с разбега «перешагивание». Разбег и отталкивание. Правила соревнований в прыжках в высоту
96.	2.	Прыжок в высоту «перешагивание». Переход через планку. Правила соревнований по метанию мяча Метание мяча на дальность (в форме соревнований)
97.	3.	Прыжок в высоту с 5-7 шагов способом «перешагивание». Метание мяча с 3-5 шагов на дальность
98.	4.	Прыжок в высоту способом «перешагивание» (в форме соревнований)
99.	5.	(Контроль) Прыжок в высоту с 5-7 шагов способом «перешагивание». Бросок набивного мяча (2 кг)
100.	6.	Итоговый контроль годовых показателей уровня физической подготовки обучающихся
101.	7.	Высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции 60м. на время. Встречные эстафеты.
102.	8.	Специальные беговые упражнения. Высокий старт. Бег по дистанции. Челночный бег 3X10 м.

№		Название темы/урока
п/п	урок	
103.	9.	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Разделение на 2 команды. Игра в мини футбол.
104.	10.	Специально беговые упражнения. Разделение на 2 команды и проведение эстафеты
105.	11.	Специально беговые упражнения. Разделение на 2 команды и проведение эстафеты.

8 класс

Тема	Количество часов		Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)
	2 часа	3 часа	
Легкая атлетика	14	19	<p><i>Аналитическая деятельность:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Описывают технику выполнения беговых упражнений, прыжков и метаний. Осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. - Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. - Применяют беговые упражнения, прыжки и метания для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. - Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений, соблюдают правила безопасности. - Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной и соревновательной деятельности. <p><i>Практическая деятельность:</i></p> <p style="text-align: right;">Владения умениями:</p> <ul style="list-style-type: none"> - циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м; - в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

Спортивные игры	29	47	<p><i>Аналитическая деятельность:</i> Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми</p> <p><i>Практическая деятельность:</i> <u>Баскетбол:</u> дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек; закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек; закрепление техники ведения мяча; техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке. Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата. закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка). Игра по упрощённым правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей.</p> <p><u>Гандбол</u> Совершенствование передвижений, остановок, поворотов и стоек, техники ловли и передач мяча, техники движений, штрафной бросок, техники бросков мяча. Бросок мяча из опорного положения с отклонением туловища. Игра по упрощённым правилам гандбола.</p> <p><u>Футбол</u></p>
------------------------	-----------	-----------	---

		<p>Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча. Совершенствование техники ведения мяча. Учебная игра. Совершенствование техники ударов по воротам. Совершенствование техники владения мячом. Совершенствование техники перемещений, владения мячом. Совершенствование тактики игры. Дальнейшее развитие психомоторных способностей.</p> <p><u>Волейбол:</u></p> <p>Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Игра по упрощенным правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей.</p> <p>8—9 классы</p> <p>Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Передача мяча над собой, во встреч- НВIX колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Игра по упрощенным правилам волейбола. Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара. Совершенствование координационных способностей.</p> <p>Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.</p>
--	--	---

Гимнастика	12	18	<p><i>Аналитическая деятельность:</i> Различают строевые команды.</p> <p>Чётко выполняют строевые приёмы.</p> <p>Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений</p> <p>Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок</p> <p>Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p> <p>Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований</p> <p><i>Практическая деятельность:</i></p> <p>Выполнение команд: «Прямо!», повороты в движении направо, налево. Совершенствование двигательных способностей. Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3— 5 кг), тренажёров, эспандеров. Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис</p>

			<p>присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок. Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110—115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см). Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.</p> <p>Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад.</p> <p>Совершенствование координационных способностей</p> <p>Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости.</p> <p>Совершенствование скоростно-силовых способностей.</p> <p>Совершенствование двигательных способностей.</p> <p>Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки.</p> <p>Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости.</p> <p>Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений</p>
Лыжная подготовка	12	18	<p><i>Аналитическая деятельность:</i></p> <p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций</p> <p>Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности.</p>

Рабочая программа по учебному предмету «физическая культура» для 5-9 классов
(приложение к ООП ООО МБОУ «Лицей № 1»)

			<p>Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.</p> <p>Используют названия упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах</p> <p><i>Практическая деятельность:</i></p> <p>Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры «Гонки с вблвванием», «Как по часам», «Биатлон». Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды личного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах</p>
Внеурочная деятельность	3	3	<p><i>Аналитическая деятельность:</i></p> <p>Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований. Организация и проведение соревнований. Рефлексия и саморефлексия проведенного мероприятия. Умение ставить новые задачи на основе полученного результата.</p> <p><i>Практическая деятельность:</i></p> <p>Совершенствование двигательных способностей и знаний приобретенных на уроках. Организаторские способности в проведении спортивных мероприятий.</p>
	70	105	

**Практическая часть учебного предмета
8 класс**

Раздел	Тема	Кол-во часов				
		всего		Контроль- ные работы	Внеурочная дея- тельность (формы отличные от урочной)	
		2ч	3ч			
I	Легкая атлетика	8	11	1	3	5
II	Спортивные игры	10	16	-	11	12
IV	Гимнастика	12	18	-	1	2
II	Спортивные игры	9	15		2	5
V	Лыжная подготовка	12	18	1	1	2
VI	Спортивные игры	10	16		3	5
I	Легкая атлетика	6	8	1	2	4
	Внеурочная дея- тельность	3	3			
Итого		70	105	3	23	35

**Поурочное планирование
8класс (2 часа / 3 часа)**

№		Название темы/урока
п/п	урока	
8 / 11		Легкая атлетика
1.	1.	Вводный инструктаж по технике безопасности; во время уроков легкой атлетики. История Олимпиад. Спец беговые упражнения. Низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции (70-80 м). Встречные эстафеты
2.	2.	ОРУ. Спец беговые упражнения. Низкий старт. Бег по дистанции (80-100м). Эстафеты линейные. Измерение результатов
3.	3.	ОРУ. Спец беговые упражнения. Низкий старт. Финиширование. Линейные эстафет, передача палочки. Старты из различных положений
4.	4.	ОРУ. Спец беговые упражнения. Низкий старт. Финиширование. Бег (3 X 60м). Эстафеты. Старты из различных положений
5.	5.	ОРУ. Спец беговые упражнения. Зачетный норматив бега на 100 метров. Разминка для легкоатлетических упражнений
6.	6.	Спец беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в движении. Прыжок в длин с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега, отталкивания. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 X 1) с 12-14 м.(д.), до 16 м. (м.)

№		Название темы/урока
п/п	урока	
7.	7.	ОРУ в движении, спец беговые упражнения. Прыжок с 11-13 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча на заданное расстояние. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях
8.	8.	ОРУ в движении, спец беговые упражнения. Прыжок с 11-13 шагов разбега. Метание малого мяча на заданное расстояние
9.	9.	ОРУ в движении, спец беговые упражнения. Прыжок с 11-13 шагов разбега. Метание малого мяча на дальность. Круговая эстафета
10.	10.	ОРУ. Бег 1500 м.(д.), 2000 м.(м.). Подвижные игры: «Снайперы», «Кузнечики»
11.	11.	ОРУ. Стартовая контрольная работа по уровню физической подготовки (на начало учебного года)
10 / 16		Спортивные игры
12.	1.	Правила по технике безопасности на уроках спортивных игр. ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте и в движении. Передача мяча двумя руками от груди в движении. История и правила игры в баскетбол
13.	2.	ОРУ. Сочетание приемов ведения, остановки в 2 шага, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол
14.	3.	ОРУ. Сочетание приемов ведения, остановки, передачи, броска. Игра в баскетбол
15.	4.	ОРУ. Штрафной бросок с расстояния 3 метра. Учебная игра
16.	5.	ОРУ. Штрафной бросок с расстояния 4 метра. Учебная игра
17.	6.	ОРУ. Штрафной бросок. Учебная игра
18.	7.	ОРУ. Штрафной бросок. Учебная игра
19.	8.	ОРУ. Зачет техники штрафного броска. Учебная игра
20.	9.	ОРУ. Взаимодействие двух игроков в нападении. Игра (2 X 2 , 3 X 3)
21.	10.	ОРУ. Взаимодействие двух игроков в нападении. Игра (2 X 2 , 3 X 3)
22.	11.	ОРУ. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через заслон. Игра (2 X 2 , 3 X 3)
23.	12.	ОРУ. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через заслон. Игра (2 X 2 , 3 X 3)
24.	13.	ОРУ. Зачет техники взаимодействия двух игроков в нападении и защите через заслон
25.	14.	ОРУ. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 : 2; 3 : 3, на одну корзину)

№		Название темы/урока
п/п	урока	
26.	15.	ОРУ. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 : 3; 4 : 4, на одну корзину)
27.	16.	ОРУ. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 : 4; 5 : 5, на одну корзину)
12 / 18		Гимнастика
28.	1.	Правила по технике безопасности на уроках гимнастики. История возникновения гимнастики; приемы страховки во время занятий. ОРУ. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте
29.	2.	ОРУ. Строевой шаг. Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей
30.	3.	ОРУ с гимнастической палкой. Строевой шаг. Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево
31.	4.	ОРУ с гимнастической палкой. Строевой шаг. Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев (м.). Из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев (д.)
32.	5.	ОРУ. Зачет техники строевого шага. Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев (м.). Из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев (д.)
33.	6.	Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне (м.). Из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок (д.)
34.	7.	Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне (м.). Из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок (д.)
35.	8.	ОРУ с набивным мячом(м.), с гимнастическим обручем(д.). Опорный прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115

№		Название темы/урока
п/п	урока	
		см.)- мальчики. Прыжок боком с поворотом на 90 гр.(конь в ширину, высота 110см.) –девочки
36.	9.	ОРУ с набивным мячом(м.), с гимнастическим обручем(д.). Опорный прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см.)- мальчики. Прыжок боком с поворотом на 90 гр.(конь в ширину, высота 110см.) –девочки
37.	10.	ОРУ с набивным мячом(м.), с гимнастическим обручем(д.). Опорный прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см.)- мальчики. Прыжок боком с поворотом на 90 гр.(конь в ширину, высота 110см.) –девочки
38.	11.	Зачет техники опорного прыжка боком с поворотом на 90 гр.(конь в ширину, высота 110см.) –девочки Правила соревнований по опорным прыжкам. Прыжки в соревновательной форме с привлечением к судейству самих учеников. Подведение итогов соревнований
39.	12.	ОРУ с мячом. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор стоя на одном колене (д.).
40.	13.	ОРУ с мячом. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор стоя на одном колене (д.)
41.	14.	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор стоя на одном колене (д.)
42.	15.	Кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках (м.). Мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырок назад в полушпагат (д.)
43.	16.	Кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках (м.). Мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырок назад в полушпагат (д.)
44.	17.	Комплекс из акробатических элементов
45.	18.	1.Опорный прыжок ноги врозь. 2.Комплекс упражнений на гимнастических снарядах (снаряд по выбору)
9 / 15		Спортивные игры
46.	1.	ОРУ. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4:4). Учебная игра
47.	2.	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (5:5). Учебная игра
48.	3.	Учебная игра в баскетбол
49.	4.	Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах

№		Название темы/урока
п/п	урока	
50.	5.	Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Правила судейства игры в волейбол. Учебная игра
51.	6.	Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча
52.	7.	Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам
53.	8.	Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам
54.	9.	Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам
55.	10.	Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам
56.	11.	Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам
57.	12.	Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Игра по упрощенным правилам
58.	13.	Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Игра по упрощенным правилам
59.	14.	ОРУ. Учебная игра
60.	15.	ОРУ. Учебная игра
12 / 18		Лыжная подготовка
61.	1.	Правила по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Прохождение дистанции (до 2 км). Обучение одновременному двухшажному ходу
62.	2.	Прохождение дистанции (2,5-3 км). Закрепление одновременного двухшажного хода. Провести игру «не задень». История зимних Олимпиад
63.	3.	Прохождение дистанции (3-4 км). Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Эстафеты с этапами до 100 м.
64.	4.	Прохождение дистанции (2 км). Разучивание попеременного двухшажного хода. Зачет техники одновременного двухшажного хода
65.	5.	Прохождение дистанции 2 км. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Встречные эстафеты

№		Название темы/урока
п/п	урока	
66.	6.	Прохождение дистанции (до 4 км.). Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Подъём «ёлочкой»
67.	7.	Промежуточный контроль. Прохождение дистанции (2 км). Одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Закрепление подъёма «ёлочкой»
68.	8.	Прохождение дистанции (до 4,5 км). Торможения «плугом». Совершенствование подъёма «ёлочкой»
69.	9.	Прохождение дистанции (до 4,5 км). Торможением «плугом». Применение лыжных мазей
70.	10.	Прохождение дистанции до 4,5 км. «Коньковый ход»
71.	11.	Прохождение дистанции до 4,5 км. «Коньковый ход». Игра: «Как по часам»
72.	12.	Прохождение дистанции до 4,5 км. «Коньковый ход». Игра: «Как по часам»
73.	13.	Прохождение дистанции до 4,5 км. «Коньковый ход». Совершенствование поворота на месте махом одной
74.	14.	Прохождение дистанции 2 км. Закрепление техники «конькового хода». Поворот упором, поворот на месте махом одной.
75.	15.	Прохождение дистанции с чередованием ходов 2 км. Совершенствование одновременного бесшажного хода. Эстафеты с передачей лыжных палок и различными заданиями
76.	16.	Прохождение дистанции с чередованием ходов 2 км. Учет техники «Конькового хода»
77.	17.	ОРУ. Правила эстафеты «Биатлон». Проведение эстафеты «Биатлон»
78.	18.	Правила проведения «Гонки с выбыванием».
10 / 16		Спортивные игры
79.	1.	Нижняя прямая подача (волейбол). Тактика свободного нападения. Учебная игра
80.	2.	Комбинация из разученных элементов в парах. Учебная игра
81.	3.	Комбинация из разученных элементов в парах. Прямой нападающий удар. Учебная игра
82.	4.	Учебная игра в волейбол
83.	5.	Передача мяча над собой, через сетку. Учебная игра
84.	6.	Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания
85.	7.	Учебная игра в волейбол. История паралимпийских игр
86.	8.	Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением защитника (г/б)

**Рабочая программа по учебному предмету «физическая культура» для 5-9 классов
(приложение к ООП ООО МБОУ «Лицей № 1»)**

№		Название темы/урока
п/п	урока	
87.	9.	Семиметровый штрафной бросок. Учебная игра по упрощенным правилам
88.	10.	Семиметровый штрафной бросок. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра по упрощенным правилам
89.	11.	Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон». Учебная игра по упрощенным правилам
90.	12.	Перехват мяча. Игра вратаря. Учебная игра по упрощенным правилам (г/б)
91.	13.	Тактика игры с изменением позиций (2:2 , 3 : 3). Учебная игра (г/б)
92.	14.	Спец беговые и прыжковые упр. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба(по летящему мячу). Учебная игра по упрощенным правилам футбола
93.	15.	Спец беговые и прыжковые упр. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом
94.	16.	Спец беговые и прыжковые упр. Соревнования по мини - футболу
6 / 8		Легкая атлетика
95.	1.	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Разбег и отталкивание. Правила соревнований в прыжках в высоту
96.	2.	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Переход через планку. Правила соревнований по метанию мяча Метание мяча на дальность (в форме соревнований)
97.	3.	Прыжок в высоту с 7-9 шагов. Метание мяча с разбега на дальность
98.	4.	Прыжок в высоту способом «перешагивание» (в форме соревнований)
99.	5.	Учет техники прыжка в высоту с 7-9 шагов способом «перешагивание». Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений (2 кг)
100.	6.	Итоговый контроль годовых показателей уровня физической подготовки обучающихся
101.	7.	Низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции 100м. на время. Встречные эстафеты
102.	8.	Специальные беговые упражнения. Высокий старт. Бег по дистанции. Челночный бег 3X10 м.
3 / 3		Внеурочная деятельность

№		Название темы/урока
п/п	урока	
103.	1.	Специально беговые упражнения. Разделение на 2 команды и проведение эстафеты
104.	2.	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Разделение на 2 команды. Игра в мини футбол
105.	3.	Специально беговые упражнения. Разделение на 2 команды и проведение эстафеты

9 класс

Тема	Кол-во часов		Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)
	2 часа	3 часа	
Легкая атлетика	22	33	<p><i>Аналитическая деятельность:</i> Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Описывают технику выполнения прыжков упражнений, осваивают её самостоятельно, устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p><i>Практическая деятельность:</i> Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p>
Спортивные игры	19	28	<p><i>Аналитическая деятельность:</i> Изучают историю игр и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Организуют совместные занятия волейболом, баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игры как средство активного отдыха</p>

**Рабочая программа по учебному предмету «физическая культура» для 5-9 классов
(приложение к ООП ООО МБОУ «Лицей № 1»)**

			<p><i>Практическая деятельность:</i> Овладевают основными приёмами игры. Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники, соблюдают правила безопасности. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игр.</p>
Гимнастика	10	15	<p><i>Аналитическая деятельность:</i> Описывают технику общеразвивающих упражнений Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Описывают технику акробатических упражнений Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей <i>Практическая деятельность:</i> Составляют комбинации из числа разученных упражнений Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей</p>
Тема 4. Лыжная подготовка	9	14	<p><i>Аналитическая деятельность:</i> Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выделяя и устраняя типичные ошибки. Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей <i>Практическая деятельность:</i> Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах.</p>

Рабочая программа по учебному предмету «физическая культура» для 5-9 классов
(приложение к ООП ООО МБОУ «Лицей № 1»)

			Выполняют контрольные упражнения Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки
Атлетическая гимнастика	6	9	<i>Аналитическая деятельность:</i> Изучают основные правила занятий атлетической гимнастикой. Виды силовых упражнений в атлетической гимнастике. Правила регулирования нагрузки. <i>Практическая деятельность:</i> Составляют комплекс упражнений для самостоятельных занятий атлетической гимнастикой. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
Тема 6. Единоборства	4	6	<i>Аналитическая деятельность:</i> Изучают историю единоборств и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. <i>Практическая деятельность:</i> Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники.
ИТОГО:	70	105	

**Практическая часть учебной программы
9 класс**

Раздел	Тема	Кол-во часов				
		всего		Контроль- ные ра- боты	Внеурочная де- ятельность (формы отлич- ные от уроч- ной)	
		2ч	3ч			
I	Легкая атлетика	8	12	1	2	2
II	Спортивные игры	8	12		3	4
III	Гимнастика	10	15		2	2
IV	Атлетическая гимнастика	6	9		6	9
V	Спортивные игры	11	16		2	4
VI	Лыжная подготовка	9	14	1	2	2
VII	Единоборства	4	6		3	5
VIII	Легкая атлетика	14	21	1	3	4
Итого		70	105	3	23	32

**Поурочное планирование
9 класс**

№		Название темы/урока
п/п	урок	
8/12		Легкая атлетика
1.	1.	Вводный инструктаж на занятиях по л/а
2.	2.	Высокий старт, стартовый разгон и финиширование
3.	3.	Спринтерский бег, эстафетный бег
4.	4.	Бег на 30 м с низкого старта
5.	5.	Бег на 60 м с высокого старта (зачёт)
6.	6.	Бег на средние дистанции 1500 м
7.	7.	Прыжок в длину с разбега
8.	8.	Метание малого мяча с места, разбега Возрождение Олимпийских Игр
9.	9.	Бег по пересеченной местности
10.	10.	Кроссовая подготовка. Бег на 1000 м Олимпийские принципы и правила
11.	11.	Бег с преодолением препятствий
12.	12.	Кроссовая подготовка (стартовый контроль)

№		Название темы/урока
п/п	урок	
8/12		Спортивные игры
13.	1.	Техника безопасности в баскетболе. Правила игры в баскетбол
14.	2.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении
15.	3.	Передача мяча в движении
16.	4.	Ведение и передача мяча в движении
17.	5.	Передача и ловля мяча от отскока
18.	6.	Бросок мяча в движении
19.	7.	Ведение мяча с изменением скорости Олимпийский девиз
20.	8.	Штрафной бросок (зачёт)
21.	9.	Ведение мяча с изменением направления движения
22.	10.	Ведение мяча с изменением скорости (зачёт)
23.	11.	Вырывание и выбивание мяча
24.	12.	Двухсторонняя игра в баскетбол.
10/15		Гимнастика
25.	1.	Техника безопасности в гимнастике
26.	2.	Строевая подготовка
27.	3.	Акробатика. Кувырки, стойки, перекаты.
28.	4.	Низкая перекладина. Висы, перевороты
29.	5.	Подтягивание (м) (зачёт), Отжимание (д) (зачёт)
30.	6.	Элементы на брусьях (м). Опорный прыжок через «Козла» (д)
31.	7.	Высокая перекладина. Комбинация из 1-2 элементов (зачёт)
32.	8.	Лазание по канату в два приёма
33.	9.	Акробатика. Комбинация из 3-5 элементов (зачёт)
34.	10.	Опорный прыжок через «козла»
35.	11.	Брусья (м). Бревно (д)
36.	12.	Опорный прыжок через «козла» (зачёт)
37.	13.	Разновысокие брусья. Комбинация из 1-2 элементов Олимпийские награды
38.	14.	Лазание по канату в два приёма (зачёт)
39.	15.	Преодоление полосы препятствий
6/9		Атлетическая гимнастика
40.	1.	Атлетическая гимнастика
41.	2.	Упражнения с гантелями.
42.	3.	Упражнения со штангой.
43.	4.	Упражнения с гирями, утяжелителями
44.	5.	Упражнения в парах.
45.	6.	Прикладная подготовка
46.	7.	Упражнения на тренажёрах Олимпийское движение
47.	8.	Комплекс атлетической гимнастики
48.	9.	Комплекс атлетической гимнастики

№		Название темы/урока
п/п	урок	
11/16		Спортивные игры
49.	1.	Техника безопасности в волейболе
50.	2.	Передача мяча сверху двумя руками Олимпийское движение
51.	3.	Передача мяча снизу двумя руками
52.	4.	Верхний и нижний подача мяча через сетку
53.	5.	Передача мяча сверху, снизу двумя руками
54.	6.	Передача мяча сверху (зачёт)
55.	7.	Нижняя прямая подача
56.	8.	Передача мяча снизу (зачёт)
57.	9.	Прием мяча после подачи
58.	10.	Прямой нападающий удар. Международный Олимпийский комитет
59.	11.	Верхняя и нижняя подача мяча (зачёт)
60.	12.	Групповые тактические действия в волейболе
61.	13.	Совершенствование передачи и подачи мяча
62.	14.	Двухсторонняя игра в волейбол
63.	15.	Двухсторонняя игра в волейбол
64.	16.	Двухсторонняя игра в волейбол
9/14		Лыжная подготовка
65.	1	Техника безопасности в лыжной подготовке
66.	2	Поворот на месте махом, переступанием
67.	3	Одновременный бесшажный ход
68.	4	Попеременный двухшажный ход
69.	5	Одновременный одношажный ход
70.	6	Переход с одного хода на другой
71.	7	Одновременный ход (зачёт)
72.	8	Попеременный двухшажный ход (зачёт)
73.	9	Подъём в гору «лесенкой», «ёлочкой», ступающим
74.	10	Преодоление спуска, торможение (зачёт)
75.	11	Преодоление подъёма
76.	12	Преодоление спуска, торможение
77.	13	Подъём и спуск с горы
78.	14	Лыжные гонки до 3 км (промежуточный контроль)
4/6		Единоборства
79.	1.	Техника безопасности в единоборствах
80.	2.	Страховка и самостраховка
81.	3.	Средства самозащиты
82.	4.	Подсечки, броски на удержание
83.	5.	Страховка и самостраховка (зачёт)
84.	6.	Учебно-тренировочные схватки

№		Название темы/урока
п/п	урок	
14/21		Легкая атлетика
85.	1.	Специальные прыжковые упражнения
86.	2.	Прыжок в высоту способом «Перешагивание»
87.	3.	Прыжок в высоту способом «Перешагивание»
88.	4.	Прыжок в высоту способом «Фосбери - флоп»
89.	5.	Прыжок в высоту с разбега (зачёт)
90.	6.	Бег на средние дистанции 400 м
91.	7.	Высокий старт, стартовый разгон. Паралимпийский комитет в нашей стране
92.	8.	Низкий старт, стартовый разгон и финиширование
93.	9.	Спринтерский бег, эстафетный бег
94.	10.	Метание мяча на результат
95.	11.	Бег на средние дистанции 400 м
96.	12.	Прыжок в длину с разбега
97.	13.	Бег на 60 м с низкого старта (зачёт)
98.	14.	Кроссовая подготовка. Бег на 1500 м
99.	15.	Бег по пересеченной местности
100.	16.	Передача эстафетной палочки
101.	17.	Бег по пересеченной местности
102.	18.	Кроссовая подготовка (итоговый контроль)
103.	19.	Марш- бросок
104.	20.	Кроссовая подготовка
105.	21.	Бег с преодолением препятствий