

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
« СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2 с. Ногир им. Х. Тотрова»**

«СОГЛАСОВАНО» заместитель директора школы по УВР МБОУ «СОШ №2 с. Ногир»  Багаева М. П. « 01 » 09 2022г.	«УТВЕРЖДЕНО» Врио директора МБОУ «СОШ №2 с. НОГИР им. Х. Тотрова»  Тотрова Л. А. « 01 » 09 2022г.
---	--



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Хубаевой Марины Асланбековны
по предмету
«Физическая культура»
для учащихся 5-9 класса
(Авторы учебников: А. П. Матвеев, В. И. Лях, С. Г. Гагиев)**

2022 – 2023 учебный год

Программа преподавание учебного предмета «Физическая культура» в 5-9 классах осуществляется в соответствии со следующими нормативными и распорядительными документами:

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении и введении в действие ФГОС ООО от 17.12.2010 г. № 1897;
- Приказ Минпросвещения России от 22.03.2021г. №115 « Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам- образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»
- Рабочая программа по физической культуре основного общего образования МБОУ «СОШ №2 с.Ногир им. Х. Тотрова» утверждённая на педагогическом совете от _____
- Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. № 1312 (ред. От 30.08.2011г.).
- О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.
- Примерная образовательная программа образовательного учреждения, М. “Просвещение”, 2012;
- Лях В.И «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» М. Просвещение, 20016
- Федеральный закон “О физической культуре и спорте в РФ” от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
- Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы 2020-2024гг.
- Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) (утверждено в 2014 г.)

Цель программы –формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепить здоровье, развить основные физические качества и повысить функциональные возможности организма;
- формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими приемами базовых видов спорта;
- осваивать знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучать навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитывать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физический культуре в основной школе ориентируется на решение следующих **задач**:

- в укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Общая характеристика учебного предмета.

Согласно концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001), учебный предмет “Физическая культура” является один из видов культуры человека и общества, в основании которого лежит двигательная (физкультурная) деятельность. Данная деятельность характеризуется целенаправленным развитием и совершенствованием духовных и природных сил человека и выступает как условие и результат формирования физической культуры личности.

Образовательная область “Физическая культура” призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области у учащихся формируется целостное представление о физической культуре как социальном явлении, единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы.

Целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребности школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни.

Оrientируясь на решение задач образования школьников по физической культуре, настоящая программа в своём предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил “от известного к неизвестному” и “от простого к сложному”, ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- в расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
- УМК:
 - Физическая культура, 5,6,7 классы, под ред. М.Я.Виленского–М. «Просвещение», 2016.
 - Физическая культура, 8-9 классы, под ред. В.И.Лях–М. «Просвещение», 2010.
 - Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета
 - Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования является двигательная физкультурная деятельность, связанная с совершенствованием физической природы человека. В соответствии со структурой двигательной физкультурной деятельности предмет «Физическая культура» включает в себя:
 - Раздел «Знания о физической культуре», соответствующий основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает темы: «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека».
 - Раздел «Способы двигательной физкультурной деятельности» содержит знания, ориентированные на включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой и включает темы: «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой».
 - Раздел «Физическое совершенствование» ориентирован на гармоничное физическое развитие и включает темы: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».
 - При планировании учебного материала по базовым видам спорта допускается в северных районах РФ заменять освоение темы «Лыжные гонки» углубленным изучением содержания других тем.

Место предмета в учебном плане

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 420 часов, из расчета 3 часа в неделю с 5 по 9 класс. В соответствии с ФГОС на преподавание предмета «Физическая культура» отводится по 105 часов.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, проявляющихся в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной физкультурной деятельностью. Личностные результаты проявляются:

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и подготовленности;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья, способах профилактики заболеваний;
- владение знаний по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения;
- способность включаться в физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации, разрешать спорные вопросы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, сочетать нагрузку и отдых;
- умение проводить туристские походы, готовить снаряжение, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь, одежду, осуществлять их подготовку к занятиям;

В области эстетической культуры:

- умение сохранять правильную осанку;
- желание поддерживать хорошее телосложение;
- культура движения.

В области коммуникативной культуры:

- умение осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать и анализировать полученные знания;
- умение формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий;
- умение оценивать ситуацию, оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения.

В области физической культуры:

- владение навыками ходьбы, бега, прыжков и др. различными способами и в разных внешних условиях;
- владение навыками выполнения физических упражнений различной функциональной направленности;
- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений.

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

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности;
- понимания физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и дивергентного поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к здоровью, проявление доброжелательности к людям с ограниченными возможностями;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности;
- ответственное отношение к порученному делу.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности, 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;
- понимание культуры движений человека постижение двигательных умений в соответствии с их целесообразностью;
- восприятие соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в открытой форме, проявления к собеседнику уважения;
- владение умением вести дискуссию, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержания;
- владение широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, их активное использование в в спортивной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и подготовленности.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, приобретаемый в процессе освоения учебного предмета.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения;
- знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу при совместных занятиях физической культурой, доброжелательно относиться к занимающимся;
- умение оказывать помощь занимающимся, корректно объяснять объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, инвентаря, оборудования и одежды;
- способность самостоятельно проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать упражнения с ориентацией на будущую профессию.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения, подбирать комплексы физических упражнений в зависимости от индивидуальных особенностей;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки.

В области коммуникативной культуры:

- способность доступно излагать знания о физической культуре;
- способность формулировать цели и задачи занятий;
- способность осуществлять судейство, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физическое упражнение по их функциональной направленности, составлять индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики;
- способность составлять планы занятий физической культурой с разной педагогической направленностью, регулировать величину нагрузки;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

5 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой.

Способы двигательной деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультурминутки, подвижных перемен. Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях : упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Знания о физической культуре

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх. **Базовые понятия физической культуры.** Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений. **Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы.

Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Упражнения на перекладине (мальчики) висы прогнувшись согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки смешанные висы; подтягивание в висе лежа.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушагат.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки). Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика.

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. Бег с преодолением искусственных препятствий (по типу кроссового бега). Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры.

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

7 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх. **Базовые понятия физической культуры.** Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз(подвижных перемен). Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы.

Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность . Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Упражнения на перекладине (мальчики) висы прогнувшись согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки; смешанные висы; подтягивание в висе лежа.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушаг.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки). Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика.

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега, бег с преодолением искусственных препятствий (по типу кроссового бега). Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры.

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

8 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений. Оценка эффективности занятий физической культурой. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы.

Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Упражнения на перекладине (мальчики) висы прогнувшись согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки; смешанные висы; подтягивание в висе лежа.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушаг.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Упражнения общей физической подготовки. Легкая атлетика.

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. Бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега).
Спортивные игры.

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол.

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

9 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений (физкультминутки (физкультпаузы) и их

значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультурных (физкультурпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составление комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обливания, душа. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультурных пауз (подвижных перемен).

Выполнение комплексов упражнений зарядки, физкультурных пауз и физкультурпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений. Оценка эффективности занятий физической культурой. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы.

Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность . Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультурных пауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Упражнения на перекладине (мальчики) висы прогнувшись согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки ; смешанные висы; подтягивание в висе лежа.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушаг.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку;

преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика.

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. бег с преодолением искусственных препятствий (по типу кроссового бега). Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры.

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без соприкосновения защитника ведущей и неведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Литература:

1. Гагиев С.Г. «Методика проведения осетинских народных игр». Владикавказ «Ир» 1994г.
2. Матвеев А.П., Физическая культура. Рабочие программы. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений. - М.: Просвещение, 2019.
3. Лях В.И., Физическая культура. Рабочие программы. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений. - М.: Просвещение, 2019.
4. Погадаев Г.И., Физическая культура: методическое пособие к учебникам Г.И. Погадаева «Физическая культура» 1-4 классы - М.: Дрофа, 2013.
5. Матвеев А.П., Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 5-9 классы: пособие для учителей физической культуры. - М.: Просвещение, 2014.

Распределение видов программного материала

№ п/п	Вид программного материала 9 классы	Кол-во учебных часов на год	Учебные четверти			
			1	2	3	4
1.	<u>Знаний о физической культуре</u>	4	1	1	1	1
2.	<u>Физическое совершенствование</u>	98				
2.1	«Физкультурно-оздоровительная деятельность»,	8	2	2	2	2
2.2	«Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»					
	- Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол)	30	4		22	4
	- Гимнастика с элементами акробатики	13		13		
	- Легкая атлетика	19	10			9
	- Кроссовая подготовка	10	6			4
2.3	«Прикладно ориентированная физкультурная деятельность».	8	2	2	2	2
2.4	Национально – региональный компонент (национальные виды спорта и народные игры).	10	2	3	3	2
	<u>Итого</u>	102	27	21	30	24
3	<u>«Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (организация и проведение самостоятельных занятий физ/к).</u>	6	2	1	1	2
	<u>Итого</u>					

Развитие силы. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно - интервального метода.

Национально – региональный компонент включает в себя национальные виды спорта и национальные подвижные игры.

9 классы

«Буг к реке», «Журавли», «Перетягивание на поясах», «Чука», «Шела», «Борьба за флажки».

Список литературы:

1. Физическая культура 5-9 кл. Примерные программы основного общего образования. Стандарты 2 го поколения.
2. Физическая культура. Рабочие программы 5-9классы. Автор В.И.Лях. Москва. Просвещение 2012г.
3. Физическая культура. Рабочие программы 5-9классы. Автор А.П.Матвеев Москва. Просвещение 2012г.
4. Методика проведения осетинских народных игр. Автор С.Г.Гагиев. Владикавказ «Ир» 1994г.

3.2. Модуль «Школьный урок»

Реализация школьными педагогами воспитательного потенциала урока предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других.

Воспитательный процесс школы опирается на традиции интеллектуальных, творческих событий и патриотических практик.

Реализация школьными педагогами воспитательного потенциала урока предполагает следующее:

- организация предметных образовательных событий (например, предметных недель учебных дисциплин, объединяющих учебное пространство: уроки, внеурочные занятия, тематические перемены, игры, соревнования, конкурсы, мастер-классы и т.д.) для обучающихся с целью развития познавательной и творческой активности, инициативности в различных сферах предметной деятельности, раскрытия творческих способностей обучающихся с разными образовательными потребностями и индивидуальными возможностями;

- проведение учебных (олимпиады, занимательные уроки и пятиминутки, урок - деловая игра, урок – путешествие, урок мастер-класс, урок-исследование и др.) и учебно-развлекательных мероприятий (викторина, турнир, образовательный квест, конкурсы плакатов и рисунков, экскурсии и др.);
- специально разработанные занятия - уроки, занятия-экскурсии, которые, расширяют образовательное пространство предмета, воспитывают любовь к прекрасному, к природе, к родному краю;
- интерактивный формат занятий в музее, который способствует эффективному закреплению тем урока;
- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений через создание специальных тематических проектов, организация работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- - использование ИКТ и дистанционных образовательных технологий обучения, обеспечивающих современные активности обучающихся (виртуальный музей, учебные занятия на платформах Учи.ру, Якласс, Инфоурок, программы-тренажеры, тесты, зачеты в электронных приложениях, мультимедийные презентации, научно-популярные передачи, фильмы, обучающие сайты, уроки онлайн, видеолекции, онлайн-конференции. Школа включилась в проект «Цифровая образовательная среда»- платформа «Сберкласс»);
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, перевод содержания с уровня знаний на уровень личностных смыслов, восприятие ценностей через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе, анализ поступков людей, историй судеб, комментарии к происходящим в мире событиям, проведение Уроков мужества;
- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников (игра «Что? Где? Когда?», брейн-ринг, квесты, игра-провокация, игра-эксперимент, игра-демонстрация, игра-соревнование); дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога в атмосфере интеллектуальных, нравственных и эстетических переживаний, столкновений различных взглядов и мнений, поиска истины и возможных путей решения задачи или проблемы, творчества учителя и учащихся; групповой работы или работы в парах, с целью обучения командной работе и взаимодействию с другими детьми, постановки общей цели, для достижения которой каждый должен внести индивидуальный вклад, распределению ролей, рефлексией вклада каждого в общий результат;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний (социо-игровая режиссура урока, лекция с запланированными ошибками, наличие двигательной активности на уроках), налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока (сотрудничество, поощрение, доверие, поручение важного дела, эмпатия, создание ситуации успеха);

- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даёт школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения (участие в конкурсах, выставках, соревнованиях, научно-практических конференциях, форумах, авторские публикации в изданиях школьного и муниципального уровня);
- использование технологии «Портфолио», с целью развития самостоятельности, рефлексии и самооценки, планирования деятельности, видения правильного вектора для дальнейшего развития способностей;
- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя через живой диалог, привлечение их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизацию их познавательной деятельности через использование занимательных элементов, историй из жизни современников;
- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со всеми участниками образовательного процесса, принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся», взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся.
- навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Распределение видов программного материала

№ п/п	Вид программного материала 7 классы	Кол-во учебных часов на год	Учебные четверти			
			1	2	3	4
1.	<u>Знаний о физической культуре</u>	4	1	1	1	1
2.	<u>Физическое совершенствование</u>	98				
2.1	«Физкультурно-оздоровительная деятельность»,	8	2	2	2	2
2.2	«Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»					
	- Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол)	30	4		22	4
	- Гимнастика с элементами акробатики	13		13		
	- Легкая атлетика	19	10			9
	- Кроссовая подготовка	10	6			4
2.3	«Прикладно ориентированная физкультурная деятельность».	8	2	2	2	2
2.4	Национально – региональный компонент (национальные виды спорта и народные игры).	10	2	3	3	2
	<u>Итого</u>	102	27	21	30	24
3	<u>«Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (организация и проведение самостоятельных занятий ф/к).</u>	6	2	1	1	2
	<u>Итого</u>					

Тематическое планирование для 7 классов-1 четверть

№	Тема урока	Количество часов	Элементы содержания	Вид контроля	дата
1	Вводный урок. Техника безопасности на уроках Ф.К. Скакалка	1	Ознакомить уч-ся с ТБ при проведении п/и, выполнении л/атлетических упр. профилактике травматизма. Прыжки со скакалкой на время.	Беседа Рассказ	05 09
2,3	Спринтерский бег, эстафетный бег.	2	Высокий старт до 10-15м. Встречная эстафета. Специальные беговые упр.	Текущий	7 09 9 09
4,5	Бег 30 и 60м с в/старта	2	Совершенствование бега на дистанцию 30 и 60м	Текущий	12 09 14 09
6	Контрольный урок: бег на дистанцию 30м.	1	Принять контрольный норматив по бегу на 30м. Провести п/и-ф/б, пионербол	Оценочный	16 09
7,8	Национальные п/и.	2	Ознакомить уч-ся с п/и	Текущий	19 09 21 09
9	Контрольный урок: бег на 60м. П/и.	1	Принять контрольный норматив по бегу на 30м. Провести п/и-ф/б, пионербол Провести п/и-ф/б, пионербол	Оценочный	23 09
10,11	Бег на средние дистанции.	2	Бег в равномерном темпе до 1000м. П/и-«Салки».	Текущий	26 09 28 09
12	Контрольный урок: бег на дистанцию 1000м.	1	Принять контрольный норматив в беге на 1000м	Оценочный	30 09
13,14	Челночный бег 3x10м, 4x10м. Скакалка. Силовые упражнения.	2	Совершенствование техники бега 3x10м, 4x10м. Упражняться в прыжках со скакалкой. Подтягивания на перекладине.	Текущий	03 10 05 10

15	Контрольный урок: челночный бег 3х10м	1	Принять контрольный норматив в челночном беге 3х10м	Оценочный	07 10
16,17	Метание мяча: в цель, на дальность.	2	Метание малого мяча в горизонтальную цель и в вертикальную	Текущий	10 10 12 10
18,19	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий	2	Бег через препятствия (барьеры 30-40см). Бег в равномерном темпе до 10 мин.	Текущий	14 10 12 10
20,21	Прыжки в длину с места	2	Упражняться в прыжках в длину с/м. П/И.	Текущий	19 10 21 10
22	Контрольный урок: прыжки в длину с места	1	Принять контрольный норматив по прыжкам в длину с/м. Отжимания.	Текущий	24 10
23,24	Строевая подготовка. Силовые упр.	2	Совершенствовать приемы строевой подготовки: перестроение в 3 и в 2 шеренги, ходьба на месте Развитие силовых качеств.	Текущий	26 10 28 10
25	Мониторинг по физической культуре	1	Провести контроль знаний по Ф,К.	Оценочный	
26	Спортивные игры	1	Развитие физических качеств посредством спортивных игр: в/б, б/б.	Текущий	
27	Закрепление пройденного материала. П/И.	1	Подведение итогов за четверть. Выставление четвертных оценок. Спринтерский бег до 15м. П/и с мячом. Эстафеты.	Текущий	

Тематическое планирование для 7 классов - 2 четверть

№	Тема урока	Кол-во часов	Характеристика деятельности	Формы работы	Дата
1.	Т.Б.на уроках Ф.К.,правила поведения в спорт.зале где установлены г/снаряды	1	Ознакомить детей с правилами поведения в г/зале. Рассказать о мерах предупреждения травматизма.	Беседа Рассказ	07.11
2	Строевые перестроения. Силовые упражнения.П/игра	1	Совершенствовать приемы строевой подготовки. Упражняться в силовых упр. П/и-б/б	Объяснение Демонстрация Поточный	09.11
3,4,5	Опорный прыжок. Скакалка	3	Обучить технике опорного прыжка. Упражняться в прыжках со скакалкой	Объяснение Групповой Индивид. Демонстрация	11.11 14.11 16.11
6	Поднимание туловища. Национальные подвижные игры.	1	Провести п/и с эл-ми нац. к-ры. Упражняться в поднимании туловища на время	Объяснение Групповой	18.11
7,8,9	Кувырок вперед-назад с группировкой. Упражнения на г/стенке	3	Совершенствовать навыки группировки и правильной постановки рук. Упражняться в кувырках вперед-назад, поднимании ног на г/стенке	Демонстрация Групповой Индивидуальный	23.11 24.11 26.11
10	Контрольный урок: опорный прыжок	1	Принять зачет по опорным прыжкам(способом согнув ноги)	Индивидуальный	30.11
11	Освоение висов и упоров. Национальные п/игры	1	Проведения п/и с эл-ми нац.культуры. Освоить упр. в висах и упорах на г/стенке.	Фронтальный Групповой	02.12
12,13	Спортивная акробатика. Эстафеты	2	Упражняться в стойке на голове с переходом в мостик, повторить кувырок вперед-назад. Провести эстафеты	Демонстрация Поточный Групповой Индивидуальн.	05.12 07.12
14,15	Подтягивания на перекладине. Упражнения на г/бревне.	2	Разучить комбинацию из элементов на г/бревне.Упражняться в подтягиваниях на перекладине.	Индивидуальн. Групповой	09.12
16	Отжимания. П/игры. Организация и проведение самостоятельных занятий по Ф.К.	1	Проведения самост.занятия по Ф.К., развитие силовых качеств с помощью отжиманий, проведение п/и-«Пионербол»	Групповой	

Тематическое планирование для 7 классов-3 четверть

№	Тема урока	Доз-ка	Характеристика деятельности	Форма работы	Дата
1.	Т.Б при проведении п/игр	1	Ознакомить класс с ТБ при проведении п/гр, профилактике травматизма	Беседа Рассказ	9 01
2, 3, 4	Стойка и передвижение игрока в б/б. Ведение мяча в движении и на месте. Разновысокое ведение.	3	Обучение стойке и передвижениям б/б-ста на площадке, Упражняться в ведении мяча различными способами	Объяснение Демонстрация Групповая	11 01 13 01 16 01
5,6	Броски мяча в кольцо	2	Упражняться в забрасывании мяча в кольцо. П/игры с элементами б/б	Поточная Фронтальная	18 01 20 01
7	Контрольный урок: броски в кольцо	1	Принять зачет по штрафным броскам	Индивид.	23 01
8	Эстафеты. Силовые упражнения	1	Провести эстафеты. Развитие силовых качеств	Групповая	25 01
9, 10.	Передачи мяча в тройках со сменой мест в движении. Позиционное нападение 5:0	2	Обучить передачам мяча в движении со сменой мест. Изучить позиционное нападение 5:0 в б/б	Групповая Демонстрация Объяснение	27 01 30 01
11, 12	Поднимание туловища. Перехваты мяча	2	Обучение перехватам мяча в б/б. Упражняться в поднимании туловища	Объяснение Демонстрация Групповая	1 02 03 02
13, 14	Передачи мяча в тройках на месте. П/игры	2	Обучение передачам мяча в тройках на месте. Провести п/и с мячами .	Групповая Фронтальная	6 02 8 02
15, 16, 17	Правила игры в б/б. Обучение игры в б/б.	3	Рассказать правила игры в б/б, терминологию. Усвоение приобретенных навыков посредством игры	Групповая	10 02 13 02 15 02

17	Контрольный урок: спортивная акробатика	1	Принять зачет по технике овладения акробатическим упр.	Индивидуальн.	
18,19	Скакалка. Строевая подготовка. Игры-эстафеты с мячами.	2	Упражняться в прыжках со скакалкой. Совершенствовать приемы строевой подготовки. Провести п/и-эстафеты.	Фронтальный Групповой	19 12 21 12
20	Контрольное тестирование силовых качеств	1	Подтягивания, отжимания, поднятие туловища на время	Групповой	23 12 26 12
21	Закрепление пройденного материала. Спортивные игры.	1	Выставление четвертных оценок. Развитие физических качеств посредством спорт. игр	Фронтальный	28 12

Тематическое планирование для 7 классов-4 четверть

№	Содержание	Колич. часов	Содержание учебного материала	Метод обучения	дата
1.	Техника безопасности при выполнении л/атл.упр., профилактика травматизма, оказание мед.помощи .	1	Ознакомить учащихся с техникой безопасности при выполнении л/атл. Упр. Рассказать о правилах поведения в спорт.зале, о мерах предупреждения травматизма и правилах оказания 1 мед.помощи	Рассказ Беседа	
2,3	Строевая подготовка. Бег на выносливость до 5 - 8 мин	2	Совершенствовать приемы строевых упражнений и ходьбы. Развивать выносливость с помощью бега.	Фронтальный Групповой	
4,5	Силовые упражнения. Высокий и низкий старт.	2	Развивать силовые способности: подтягивания на перекладине. Повторить бег с высокого и низкого старта.	Индивидуальный Групповой	
6,7	Прыжки в длину с места	2	Упражняться в прыжках в длину с места.	Групповой	
8	Контрольный урок: прыжок в длину с/м.	1	Провести тестирование по прыжкам в длину	Индивидуальный	

9, 10	Челночный бег 3x10м, 4x10 м.	2	Упражняться в челночном беге 3x10м, 4x10м.	Групповой	
11	Контрольный урок: челночный бег 3x10м.	1	Принять зачет по челночному бегу 3x10м.	Индивидуальный	
12, 13	Скакалка. Силовые упражнения	2	Выполнение прыжков со скакалкой на время. Совершенствовать силовые упражнения.	Групповой	
14, 15, 16	Бег 30м. и 60 м. П/игры	3	Упражняться в беге на 30 и 60м с в/старта. Провести п/и пионербол.	Фронтальный Индивидуальный	
17	Контрольный урок: 30м	1	Принять зачет в беге на 30м.	Индивидуальный	
18	Контрольный урок: 60м	1	Принять зачет в беге на 60м.	Индивидуальный	
19, 20	Бег по пересеченной местности до 500м	2	Развитие выносливости с помощью бега.	Фронтальный	
21	Строевые перестроения. Силовые упражнения. П/игра	1	Совершенствовать приемы строевой подготовки. Упражняться в силовых упр. П/и- б/б	Объяснение Демонстрация Поточный	
22	Контрольный урок: силовые упражнения.	1	Принять зачет по силовым упражнениям	Индивидуальный	
23, 24	П/игры: ф/б, пионербол	2	Развитие осн. физических качеств посредством п/игр.	Фронтальный	

18, 19	Волейбол: обучение приемам подачи.	2	Изучение техники верхней подачи. Провести игры для изучения приема подачи: «Передач-выйди», «Мяч партнеру», «Поддай и попади».	Объяснен- ие Демонстр- ация Групповая	17 02 20 02
20, 21	Приемы передачи в в/б. Скакалка	2	Обучение передачи с помощью п/игр « мяч партнеру», «передачи в движении», «набивание мячей над собой». Упражняться в прыжках со скакалкой.	Объяснен- ие Групповая Групповая	22 02 24 02
22, 23	Нападающий удар в в/б. Приемы блокирования. Подтягивания.	2	Упражняться в технике выполнения нападающего удара. Обучить приемам блокирования. Провести п/и для закрепления полученных умений. Развитие силовых качеств.	Объяснен- ие Демонстр- ация Групповая	27 02 01 03
24, 25	Правила игры в в/б. Обучающая игра.	2	Рассказать правила игры в в/б, об ошибках в игре. Провести обучающую игру	Групповая Рассказ Объяснен- ие	03 03 06 03
26.	Контрольный урок: силовые упражнения	1	Принять зачет по силовым упражнениям: отжимания, подтягивания.	Индивиду- альная	10 03
27	Закрепление пройденного материала. Спортивные игры	1	Закрепить усвоенные умения и навыки с помощью игры в б/б и в в/б. Подвести итоги за четверть	Фронталь- ная	13 03

Тематическое планирование 9 классы (1 четверть)

№	Тема урока	Кол-во часов	Характеристика деятельности	Форма работы	Методы оценки достижений	Дата	
						План	Факт.
	Ходьба и бег с заданиями.	В течение четверти	Изучать разнообразные способы ходьбы и бега	Поточный	Зрительный контроль		
1	Высокий старт (до 40 м.). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м.). Эстафетный бег. Инструктаж по ТБ.	1	Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.	Рассказ, объяснение, групповой метод.	Опрос, Зрительный контроль	6.09	6.09
2,3	Высокий старт (до 40 м.). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м.). Финиширование. Эстафетный бег.	2	Уметь правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью 100 метров. Соблюдать технику безопасности при выполнении беговых упражнений. Совершенствовать технику бега на короткие дистанции	Рассказ, беседа, объяснение, фронтальный метод.	Зрительный контроль	7.09 9.09	7.09 9.09
4	Бег на результат (30, 60 и 100 м.). Эстафетный бег.	1	Уметь демонстрировать скоростные качества. Правильно выполнять движения в беге. Соблюдать технику безопасности при выполнении беговых упражнений.	Рассказ, объяснение, фронтальный метод.	Зрительный контроль, хронометраж.	13.09	13.09
5,6	Метание гранаты из различных положений на дальность и в цель. Бег 7-10 минут в равномерном	2	Уметь демонстрировать скоростно-силовые качества.	Групповой и соревновательный метод.	Зрительный контроль.	14.09 16.09	14.09 16.09

	темпе.		Соблюдать технику безопасности при выполнении метаний. Совершенствовать технику метания гранаты:				
7,8	Метание гранаты – на результат - на дальность и в цель. Бег 10-15 минут в равномерном темпе.	2	Уметь демонстрировать скоростно-силовые качества. Соблюдать технику безопасности при выполнении метаний.	Групповой и соревновательный метод.	Зрительный контроль, измерение.	20.09 20.09 21.09 21.09	
№	Тема урока	Кол-во часов	Характеристика деятельности	Форма работы	Методы оценки достижений	Дата	
						План	Факт.
9, 10	Бег (20 мин.). Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.	2	Уметь бегать в равномерном темпе до 25 минут. Проявлять качество выносливости при выполнении упражнений.	Фронтальный и игровой методы.	Зрительный контроль	23.09 23.09 27.09 27.09	
11, 12	Бег (22 мин.). Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.	2	Уметь бегать в равномерном темпе до 25 минут. Проявлять качество выносливости при выполнении упражнений.	Фронтальный и игровой методы.	Зрительный контроль	28.09 28.09 30.09 30.09	
13	Бег (24 мин.). Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.	1	Уметь бегать в равномерном темпе до 25 минут. Проявлять качество выносливости при выполнении упражнений.	Фронтальный и игровой методы.	Зрительный контроль	4.10 4.10	

14	Бег 3000 м. – мальчики и 2000 м. – девочки - на результат. Развитие выносливости.	1	Уметь бегать в равномерном темпе до 25 минут. Проявлять качество выносливости при выполнении упражнений.	Фронтальный метод.	Зрительный контроль	710 510	510
15, 16	«Прикладно - ориентированная физкультурная деятельность». Силовая подготовка. Прыжки со скакалкой.	2	Уметь применять в жизни полученные знания, умения и навыки. Уметь демонстрировать силовые способности, прыгучесть.	Фронтальный метод.	Зрительный контроль	710 1110	710 11.10
17, 18	Национальные подвижные игры: «Журавли», «Борьба за флажки», «Наездники и конь», «Чука». Силовая подготовка.	2	Знать и уметь играть в национальные подвижные игры. Соблюдать технику безопасности во время игровой деятельности.	Фронтальный метод, игровой метод.	Зрительный контроль	1210 1410	1210 1410
19, 20	«Физкультурно-оздоровительная деятельность». Прыжки со скакалкой. Силовая подготовка.	2	Уметь демонстрировать силовые способности, прыгучесть.	Фронтальный метод.	Зрительный контроль	1810 1910	1810 1910
21	Мониторинг знаний о физической культуре.	1	Уметь демонстрировать знания о физической культуре.	Мониторинг.	Тест.	2110	2010
№	Тема урока	Кол-во часов	Характеристика деятельности	Форма работы	Методы оценки достижений	Дата	
						План	Факт.
22, 23	Старты из различных и.п. Многоскоки. Прыжки в длину с места. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Силовая подготовка.	2	Уметь выполнять серию прыжков. Уметь демонстрировать координационные и силовые способности.	Рассказ, демонстрация, поточный метод.	Зрительный контроль	2510 2610	2510 2610

9 класс (2 четверть).

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов	Характеристика деятельности	Форма работы	Методы оценки достижений	дата	
						План.	Факт
24	Основы знаний (значение физических упражнений для развития организма).	В течение четверт и	Уметь рассказать о влиянии физических упражнений на организм. Знать элементарные правила контроля и самоконтроля.	Рассказ, беседа.	Опрос, беседа.	28 10	28 10
	Ходьба и бег с заданием. ОРУ без предмета, в парах.	В течение четверт и	Уметь демонстрировать ловкость.	Фронтальный, рассказ, команда.	Зрительный контроль.		
1,2,3	<u>Акробатика:</u> Д- равновесие на одной ноге, кувырок вперед, стойка на лопатках. М-стойка на голове, кувырок вперед, кувырок назад. <u>Силовая подготовка</u> (подтягивание)	3	Учиться выполнять равновесие на одной ноге, кувырок вперед, стойку на лопатках. Соблюдать технику безопасности.	Рассказ, показ, групповой, индивидуальны й.	Зрительный контроль.	8 11 9 11 11 11	
4,5	<u>Силовая подготовка,</u> <u>прыжки со</u> <u>скакалкой,</u> <u>подвижные игры.</u> (национальный компонент.)	2	Уметь демонстрировать силовые способности, координацию.	Групповой, индивидуальны й, игровой.	Зрительный контроль.	15 11 16 11	
6,7	<u>Акробатика:</u> Д-кувырок назад, мост стоя, переворот боком. М-стойка на голове, кувырок назад,	2	Уметь демонстрировать гибкость, ловкость, прыгучесть. Развивать скоростно-	Рассказ, показ, групповой, индивидуальны й.	Зрительный контроль.	18 11 22 11	

	переворот боком. <u>Прыжки со скакалкой.</u> <u>Упражнения в равновесии</u> (на бревне – д). Упражнения на параллельных брусьях (м).		силовые качества.				
8,9	<u>Прыжки со скакалкой.</u> <u>Тестирование:</u> Акробатика (комбинации).	2	Демонстрировать двигательные умения.	Фронтальный, групповой. Тестирование.	Зрительный контроль. Результат.	23 11 25 11	
№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов	Характеристика деятельности	Форма работы	Методы оценки достижений	дата	
						План.	Факт
10,11	<u>Опорный прыжок через коня</u> способом «согнув ноги». <u>Силовая подготовка</u> (отжимания, поднимание туловища). <u>Упражнения в равновесии</u> (на бревне). Упражнения на параллельных брусьях (м).	2	Учиться выполнять опорный прыжок. Воспитывать скоростно-силовые качества. Демонстрировать равновесие при выполнении упражнений на бревне.	Рассказ, показ, групповой, индивидуальный. Фронтальный.	Зрительный контроль.	29 11 30 11	
12,13	<u>Совершенствование</u> техники гимнастических упражнений.	2	Уметь демонстрировать знания и умения при выполнении гимнастических упражнений.	Круговая тренировка.	Зрительный контроль.	02 12 06 12	
14,15	<u>Тестирование.</u>	2	Уметь	Тестирование,	Зрительный		

	Опорный прыжок через коня-м, д) Упражнения в равновесии (на бревне-д)		демонстрировать технику опорного прыжка.	игровой.	контроль.	7 12 9 12	
16,17 18	<u>Тестирование:</u> <u>Силовая подготовка</u> (подтягивание, отжимания, поднимание туловища).	3	Уметь демонстрировать технику выполнения подтягивания, отжимания и поднимание туловища.	Тестирование, игровой.	Зрительный контроль. Результат.	13 12 14 12 16 12	
19,20	Прыжки со скакалкой (тестирование). Игры-эстафеты.	2	Соблюдать технику безопасности при выполнении упражнении. Учиться взаимодействоват ь в парах и тройках.	Тестирование, игровой.	Зрительный контроль. Результат.	20 12 21 12	
21 22	Закрепление пройденного материала.	1	Демонстрировать умения и навыки, физические качества.	Фронтальный, групповой. Тестирование.	Зрительный контроль. Результат.	23 12	

24, 25	Челночный бег 3x10, 5x10, 10x10 метров. Прыжки в длину с места. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Силовая подготовка.	2	Уметь демонстрировать координационные и силовые способности. Совершенствовать технику прыжка в высоту и в длину.	Показ, разучивание в целом, фронтальный метод, поточный метод.	Зрительный контроль	27 12 28 12 30 12	
26, 27	Челночный бег – на оценку. Прыжки в длину с места – на оценку. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Силовая подготовка.	2	Уметь демонстрировать координационные и силовые способности. Совершенствовать технику прыжка в высоту и в длину. Соблюдать технику безопасности при выполнении прыжков.	Разучивание в целом, фронтальный метод, поточный метод.	Зрительный контроль, тест.		

9 классы (3 четверть).

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов	Характеристика деятельности	Форма работы	Методы оценки достижений	дата	
						План.	Факт.
	Основы знаний Влияние игровых упражнений, на развитие физических качеств.	В течение четверти	Уметь демонстрировать знания о методах развития физических качеств.	Рассказ, демонстрация, беседа.	Опрос, беседа.		
	Двигательные способности. <u>Совершенствование техники передвижений:</u> -стойка игрока. -перемещение в стойке приставными шагами. -остановка двумя шагами и прыжком.	В течение четверти	Уметь демонстрировать технику передвижений. Развивать координацию, скоростно-силовые качества.	Рассказ, демонстрация.	Зрительный контроль.		
1,2	<u>Верхняя и нижняя передача в волейболе.</u>	2	Учиться правильно выполнять верхнюю и нижнюю передачи.	Групповой метод.	Зрительный контроль.	10 01 11 01	
3,4	Верхняя и нижняя подача мяча. Учебная игра.	2	Демонстрировать двигательные умения. Учиться игре в волейбол.	Рассказ, индивидуальный.	Зрительный контроль, результат.	13 01 17 01	
5,6	<u>Одиночное и групповое блокирование.</u> <u>Учебная игра.</u>	2	Учиться выполнять технические приемы. Соблюдать технику безопасности при выполнении упражнения.	Демонстрация, рассказ, индивидуальный метод.	Зрительный контроль.	18 01 20 01	

7,8	<u>Комбинации из верхней передачи и приемом мяча снизу.</u>	2	Учиться взаимодействовать в парах и тройках. Развивать координацию, скоростно-силовые качества.	Объяснение, показ, групповой, индивидуальный, игровой метод.	Зрительный контроль.	24 01 25 01	
9,10	<u>Нападающий удар. Учебная игра.</u>	2	Учиться выполнять нападающий удар. Учиться взаимодействовать в игровой деятельности.	Рассказ, индивидуальный, групповой метод.	Зрительный контроль.	27 01 31 01	
№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов	Характеристика деятельности	Форма работы	Методы оценки достижений	дата	
						План.	Факт.
11,12	<u>Игра волейбол по правилам. Силовая подготовка.</u>	2	Демонстрировать двигательные умения. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Объяснение, показ, групповая, индивидуальная, игровой метод.	Зрительный контроль.	01 02 03 02	
13,14 15	<u>Национально-региональный компонент.</u>	3	Изучать национальные подвижные игры	Игровой метод, фронтальный, групповой метод.	Зрительный контроль.	7 02 8 02 10 02	
16,17	<u>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</u>	2	Закаливать организм. Воспитывать физические качества.	Игровой, групповой, индивидуальный методы.	Зрительный контроль.	14 02 15 02	
18,19	<u>Совершенствование ловли и передачи мяча</u>	2	Учиться взаимодействовать в парах и тройках.	Объяснение, показ, групповая, индивидуальная.	Зрительный контроль.	17 02 21 02	

	-двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте и в движении. -скрытые передачи -передачи с отскоком от пола.		Соблюдать технику безопасности при выполнении упражнения.			22	
20,21	Совершенствование техники ловли и передачи мяча (в тройках)	2	Учиться взаимодействовать в парах и тройках. Соблюдать технику безопасности при выполнении упражнения.	Рассказ, групповой метод, метод круговой тренировки.	Зрительный контроль.	2202 2402	
22	Тестирование: -передача мяча в движении в парах и тройках.	1	Учиться взаимодействовать в парах и тройках. Демонстрировать двигательные умения. Соблюдать технику безопасности при выполнении упражнения.	Объяснение, показ, групповая, индивидуальная.	Зрительный контроль.	2802	
23,24	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.	2	Развитие прыгучести, силовых способностей.	Фронтальный метод, групповой, индивидуальный.	Зрительный контроль.	0103 0303	
№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов	Характеристика деятельности	Форма работы	Методы оценки достижений	дата	
						План.	Факт.
25,26 27	Совершенствование техники броска: -броски одной и двумя руками с	3	Развивать координацию, скоростно-силовые качества.	Рассказ, фронтальный, индивидуальный, метод разучивания в	Зрительный контроль.	0203 1003 1403	

	места и в движении <u>Совершенствование тактики игры:</u> -индивидуальные и групповые действия в защите и нападении. <u>Учебная игра.</u>		Учиться технике ловли и передачи мяча, технике ведения мяча и технике броска.	целом.			
28,29	Тестирование: Ведение мяча, обвести центральный круг, выполнить передачу в щит, поймать, ведение до противополо. щита, бросок мяча в кольцо после двух шагов. Учебная игра в 6/6.	2	Демонстрировать двигательные умения и технику ведения мяча.	Рассказ, фронтальный, индивидуальный, метод разучивания в целом.	Зрительный контроль.	1503	1703
30	Знания о физической культуре. Игра.	1	Демонстрировать знания в области физической культуры	Фронтальный метод.	Оценка.		

Тематическое планирование 9 классы (4 четверть)

№	Тема урока	Кол-во часов	Характеристика деятельности	Форма работы	Методы оценки достижений	Дата	
						План	Факт.
1	Старты из различных и.п. Многоскоки. Прыжки в длину с места. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Силовая подготовка. Инструктаж по ТБ.	1	Уметь выполнять серию прыжков. Уметь демонстрировать координационные и силовые способности.	Рассказ, демонстрация, поточный метод.	Зрительный контроль		
2,3	Челночный бег 3х10, 5х10, 10х10 метров. Прыжки в длину с места. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Силовая подготовка.	2	Уметь демонстрировать координационные и силовые способности. Совершенствовать технику прыжка в высоту и в длину.	Показ, разучивание в целом, фронтальный метод, поточный метод.	Зрительный контроль		
4,5	Челночный бег – на оценку. Прыжки в длину с места – на оценку. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Силовая подготовка.	2	Уметь демонстрировать координационные и силовые способности. Совершенствовать технику прыжка в высоту и в длину. Соблюдать технику безопасности при выполнении прыжков.	Разучивание в целом, фронтальный метод, поточный метод.	Зрительный контроль, тест.		
6	Мониторинг знаний о физической культуре.	1	Уметь демонстрировать знания о физической культуре.	Мониторинг.	Тест.		
7,8	Национальные подвижные игры: «Журавли», «Борьба за флажки», «Наездники и конь», «Чука». Силовая	2	Знать и уметь играть в национальные подвижные игры. Соблюдать технику безопасности во время	Фронтальный метод, игровой метод.	Зрительный контроль		

	подготовка.		игровой деятельности				
9,10	«Физкультурно-оздоровительная деятельность». Прыжки со скакалкой. Силовая подготовка.	2	Уметь демонстрировать силовые способности, прыгучесть.	Фронтальный метод.	Зрительный контроль		
11	Высокий старт (до 40 м.). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м.). Эстафетный бег.	1	Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.	Рассказ, объяснение, групповой метод.	Опрос, Зрительный контроль		
№	Тема урока	Кол-во часов	Характеристика деятельности	Форма работы	Методы оценки достижений	Дата	
						План	Факт.
12, 13	Высокий старт (до 40 м.). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м.). Финиширование. Эстафетный бег.	2	Уметь правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью 100 метров. Соблюдать технику безопасности при выполнении беговых упражнений. Совершенствовать технику бега на короткие дистанции	Рассказ, беседа, объяснение, фронтальный метод.	Зрительный контроль		
14	Бег на результат (30, 60 и 100 м.). Эстафетный бег.	1	Уметь демонстрировать скоростные качества. Правильно выполнять движения в беге. Соблюдать технику безопасности при выполнении беговых упражнений.	Рассказ, объяснение, фронтальный метод.	Зрительный контроль, хронометраж.		
15,	Метание гранаты из	2	Уметь	Групповой и	Зрительный		

16	различных положений на дальность и в цель. Бег 7-10 минут в равномерном темпе.		демонстрировать скоростно-силовые качества. Соблюдать технику безопасности при выполнении метаний. Совершенствовать технику метания гранаты.	соревновательный метод.	контроль.		
17, 18	Метание гранаты – на результат - на дальность и в цель. Бег 10 -15 минут в равномерном темпе.	2	Уметь демонстрировать скоростно-силовые качества. Соблюдать технику безопасности при выполнении метаний.	Групповой и соревновательный метод.	Зрительный контроль, измерение.		
19, 20	Бег (20 мин.). Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.	2	Уметь бегать в равномерном темпе до 25 минут. Проявлять качество выносливости при выполнении упражнений.	Фронтальный и игровой методы.	Зрительный контроль		
21	Бег (22 мин.). Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.	1	Уметь бегать в равномерном темпе до 25 минут. Проявлять качество выносливости при выполнении упражнений.	Фронтальный и игровой методы.	Зрительный контроль		
№	Тема урока	Кол-во часов	Характеристика деятельности	Форма работы	Методы оценки достижений	Дата	
						План	Факт.
22	Бег 3000 м. – мальчики и 2000 м. – девочки - на результат. Развитие выносливости.	1	Уметь бегать в равномерном темпе до 25 минут. Проявлять качество выносливости при выполнении	Фронтальный метод.	Зрительный контроль		

			упражнений.				
23, 24	«Прикладно - ориентированная физкультурная деятельность». Силовая подготовка. Прыжки со скакалкой.	2	Уметь применять в жизни полученные знания, умения и навыки. Уметь демонстрировать силовые способности, прыгучесть.	Фронтальный метод.	Зрительный контроль		