1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, основана на программе по предметной линии учебников В.И. Ляха и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 5—9 классы» (М.: Просвещение).2014г.

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными' видами физкультурно - спортивной деятельности, разностороннюю физиче­скую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах **основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами,** а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Главная **цель** развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели. В свою, очередь специфической **целью** школьного физического воспитания 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.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

* содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
* обучение основам базовых видов двигательных действий;
* дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
* формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
* выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
* углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
* воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
* выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
* формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
* воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
* содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения выше названных задач образования учащихся 5—9 классом в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

*Уроки физической культуры* — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

Одна из главнейших задач уроков — обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реак­ций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости), а также сочетание этих способностей.

В основной школе рекомендуются три типа уроков физической культуры: с образовательно-познавательной направленностью; с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью. Эти уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные уроки (когда на уроке решается несколько педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, мето­ды и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

Высокая активность и сознательная работа учащихся на уроке достигается чёткой постановкой общей цели физического воспитания в школе, педагогических задач по освоению конкретного раздела или темы программы, а также в результате обучения детей двигательным действиям (навыкам), ос­воения теоретических и методических знаний в области физической культуры, приобретения умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность и достижения соответствующего уровня двигательных способностей. Усилению мотивации занятий на уроках способствует привлечение подростков к судейству, руководству командой или отделением, помощи в обучении, подготовке и организации занятий, демонстрации упражнений. Интерес к уроку физической культуры обеспечивается применением различных технических средств обучения, соответствующих возрасту тренажёров, нестандартного оборудования, творческих заданий и самостоятельных занятий.

Обучение сложной технике основных видов спорта основывается на приобретённых в начальной школе простейших двигательных умениях и навыках. Высокое качество этого процесса обеспечивается умелым применением подводящих и подготовительных упражнений, расчленённого и целостного методов обучения, интенсивных методов обучения (проблемное и программированное обучение, метод сопряжённого обучения и развития двигательных качеств, круговая тренировка и др.).

В среднем школьном возрасте (с 10—11 лет) техническое и технико-тактическое обучение и совершенствование наиболее тесно переплетаются с развитием координационных спо­собностей. В соответствии с дидактическими принципами (последовательность, систематичность и индивидуализация) учитель физической культуры должен приучать учащихся к тому, чтобы они выполняли задания на технику или тактику прежде всего правильно (т. е. адекватно и точно). Затем не­обходимо постепенно увеличивать требования к быстроте и рациональности выполнения изучаемых двигательных действий и, наконец, к находчивости при выполнении упражнений в изменяющихся условиях. В этой связи педагог должен умело переходить от стандартно-повторного к вариативному упражнению, игровому и соревновательному методам.

При выборе содержания и методов проведения урока необходимо в большей мере, чем в младшем школьном возрасте, учитывать половые особенности занимающихся. При соответствующих условиях целесообразно объединять параллельные классы для раздельного обучения мальчиков и девочек.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств очень важно учитывать возрастные особенности личности подростка: его стремление к самоутверждению, самостоятельность мышления, интерес к собственному «Я», своим физическим и психическим возможностям.

Чтобы содействовать укреплению здоровья, уроки по физической культуре необходимо проводить преимущественно на открытом воздухе; при этом костюм учащегося должен соответствовать погодным условиям и гигиеническим требованиям. При наличии определённых условий целесообразно приучать школьников заниматься босиком. Непосредственное решение оздоровительных задач на уроке важно связать с воспитанием ценностных ориентации на здоровый образ жизни, на соблюдение правил личной гигиены вне стен школы.

*Оценка успеваемости по физической культуре в 5— 9 классах* производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздо­ровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

Рабочая программа рассчитана на 34 учебные недели, 102 часа в год, 3 часа в неделю В течение учебного года возможна корректировка распределения часов по темам. В случае выпадения даты урока на праздничные дни, переноса Правительством РФ дней отдыха, введения карантина (приказ на основании распорядительного акта учредителя) прохождение программы обеспечивается за счет уплотнения программного материала, увеличения доли самостоятельного изучения. Объем часов учебной нагрузки, отведенных на освоение Рабочей программы, определен учебным планом МБОУ «Школа № 72».

**Методы проведения занятий разнообразны**: метод показа, метод сравнения, метод анализа.

**Формы организации учебного процесса**: индивидуальные, групповые, фронтальные, практикумы.

**Формы текущего контроля опорной системы знаний**: наблюдение, беседа, сдача контрольных нормативов

**Форма промежуточной аттестации**: итоговое тестирование, сдача нормативов

 *Общая характеристика учебного курса*

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой дея­тельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физиче­ские качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

1. Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» (с изменениями)
2. Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. № 1897 (с изменениями)
3. Примерной основной образовательной программой основного общего образования, одобренная решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол заседания от 08.04.2015 г. № 1/15)
4. Федеральным перечнем учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ в действующей редакции

Универсальными компетенциями учащихся образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

***Система оценивания учащихся.***

Критериями оценки по физической культуре выступают качественные и количественные показатели.

Качественными показателями успеваемости являются: степень овладения программным материалом (знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности), систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями, ведение здорового образа жизни, способствует приобщение каждого школьника к ценностям физической культуры.

К количественным показателям успеваемости относятся сдвиги в показателях физической подготовленности (развитие основных физических качеств - способностей).

В соответствии с процессами обучения двигательным действиям, развития физических способностей оценка успеваемости включает в себя виды учета: предварительный, текущий и итоговый.

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

Оценка успеваемости складывается главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащихся и сформированности качественных универсальных способностей. Особое внимание заслуживает систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями. При оценке достижений учеников в большей мере следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей.

**Планируемые результаты освоения физической культуры в 5 – 9 классах**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты**

* воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
* знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
* усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
* воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
* формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
* формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
* формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

• готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

* освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
* участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
* развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
* формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
* формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
* осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

• владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

* владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
* владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивиду­альных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

• способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

* способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

• владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

• умение планировать режим дня, обеспечивать оптималь­ное сочетание умственных, физических нагрузок 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:*

• умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

*В области коммуникативной культуры:*

• владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

• владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоро­вительной деятельностью, излагать их содержание;

• владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

*•* владение умениями:

* в 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»; проплывать 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—12м;
* в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элемен­тов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
* в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);
* в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

« демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

* владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
* владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
* владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.
* **Метапредметные результаты**
* умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
* умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
* умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

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

* владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
* умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
* умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

• умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

« умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

* овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
* понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
* понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) 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;
* проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
* ответственное отношение к порученному делу, проявление 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, повышающих результативность выполнения заданий;
* приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
* закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил приро­ды для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

*•* знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

* понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

• 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 её до собеседника.

*В области физической культуры:*

• владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

* владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
* владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении само­стоятельных форм занятий.

**Предметные результаты**

Восновной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

* понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
* овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
* приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в орга­низации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
* расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

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

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры. *В области познавательной культуры:*

* знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
* знания 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 самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

* умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
* способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

* способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
* умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
* умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

* умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
* умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
* способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

*В области коммуникативной культуры:*

• способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

* умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

о способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

*В области физической культуры:*

* способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих проце­дур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
* способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
* умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаб­людения.

**Основные показатели освоения программного материала**

**5 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ |
| Мальчики | Девочки  |
| “5” | “4” | “3” | “5” | “4” | “3” |
| 1 | Челночный бег 3х10  м, сек  | 8.5 | 9.3 | 9.7 | 8.9 | 9.7 | 10.1 |
| 2 | Бег 30 м, сек  | 5.0 | 6.1 | 6.3 | 5.1 | 6.3 | 6.4 |
| 3 | Кросс 1500м | 8 50 | 9.30 | 10.0 | 9.00 | 9.40 | 10.30 |
| 4 | Бег 60 м, сек  | 10,2 | 10,5 | 11,3 | 10,3 | 11,0 | 11,5 |
| 5 | Прыжки  в длину с места  | 195 | 160 | 140 | 185 | 150 | 130 |
| 6 | Наклоны  вперед из положения сидя  | 10+ | 6 | 2- | 15+ | 8 | 4- |
| 7 | Подтягивание на высокой перекладине  | 6 | 4 | 1 | 19 | 10 | 4 |
| 8 | Сгибание и разгибание рук в упоре  лёжа | 17 | 12 | 7 | 12 | 8 | 3 |
| 9 | Прыжок в высоту с разбега | 105 | 95 | 85 | 100 | 90 | 80 |
| 10 | Подъем туловища за 1мин. из положения лежа  | 35 | 30 | 20 | 30 | 20 | 15 |
| 11 | Прыжок на скакалке, 1 мин, раз  | 85 | 76-84 | 70-76 | 105 | 95 | 90 |
| 12 | Метание мяча 150 г. на дальность м. с разбега | 30 | 25 | 20 | 20 | 17 | 14 |
| 13 | Прыжок в длину с разбега | 320 | 300 | 260 | 280 | 260 | 220 |

**6 класс.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ |
| мальчики | девочки |
| “5” | “4” | “3” | “5” | “4” | “3” |
| 1 | Челночный бег 3х10  м, сек  | 8.3 | 9.0 | 9.3 | 8.8 | 9.6 | 10.0 |
| 2 | Бег 30 м, сек  | 4.9 | 5.8 | 6.0 | 5.0 | 6.2 | 6.3 |
| 3 | Кросс 1500м. мин.  | 8.00 | 8.30 | 8.50 | 8.30 | 8.50 | 9.50 |
| 4 | Бег 60 м, секунд  | 9,8 | 10,2 | 11,1 | 10,0 | 10,7 | 11,3 |
| 5 | Прыжки  в длину с места  | 195 | 160 | 140 | 185 | 150 | 130 |
| 6 | Наклоны  вперед из положения сидя  | 14+ | 6 | 2- | 16+ | 9 | 5- |
| 7 | Подтягивание на высокой перекладине  | 7 | 4 | 1 | 20 | 11 | 4 |
| 8 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | 20 | 15 | 10 | 15 | 10 | 5 |
| 9 | Прыжок в высоту с разбега | 115 | 105 | 95 | 105 | 95 | 85 |
| 10 | Подъем туловища за 1мин. из положения лежа  | 40 | 35 | 25 | 35 | 30 | 20 |
| 11 | Прыжок на скакалке, 1 мин, раз  | 46 | 44 | 42 | 48 | 46 | 44 |
| 12 | Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега | 28 | 25 | 23 | 25 | 23 | 20 |
| 13 | Прыжок в длину с разбега | 340 | 320 | 270 | 300 | 280 | 230 |

**7 класс.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Контрольные упражнения  | ПОКАЗАТЕЛИ |
| Мальчики | Девочки  |
| “5”  | “4”  | “3”  | “5”  | “4”  | “3”  |
| 1 | Челночный бег 3х10  м, сек  | 8.3 | 9.0 | 9.3 | 8.7 | 9.5 | 10.0 |
| 2 | Бег 30 м, секунд  | 4.8 | 5.6 | 5.9 | 5.0 | 6.0 | 6.2 |
| 3 | Прыжок в длину с разбега | 360 | 340 | 290 | 330 | 300 | 240 |
| 4 | Бег 60 м, секунд  | 9,4 | 10,0 | 10,8 | 9,8 | 10,4 | 11,2 |
| 5 | Кросс 2000 м, мин  | 12.30 | 13.30 | 14.30 | 13.30 | 14.30 | 15.30 |
| 6 | Прыжки  в длину с места  | 205 | 170 | 150 | 200 | 160 | 140 |
| 7 | Подтягивание на высокой перекладине  | 8 | 5 | 1 | 19 | 12 | 5 |
| 8 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа  | 23 | 18 | 13 | 18 | 12 | 8 |
| 9 | Наклоны  вперед из положения сидя  | 9+ | 5 | 2- | 18+ | 10 | 6- |
| 10 | Подъем туловища за 1мин. из положения лежа  | 45 | 40 | 35 | 38 | 33 | 25 |
| 11 | Прыжок в высоту с разбега | 120 | 110 | 100 | 110 | 100 | 90 |
| 12 | Прыжок на скакалке, 1мин, раз  | 105 | 95 | 90 | 120 | 110 | 105 |
| 13 | Метание 150гр .мяча на дальность м. с разбега | 38 | 35 | 25 | 27 | 20 | 16 |

**8 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Контрольные упражнения   | ПОКАЗАТЕЛИ |
| мальчики | девочки |
| “5”  | “4”  | “3”  | “5”  | “4”  | “3”  |
| 1 | Челночный бег 3х10  м, сек  | 8.0 | 8.7 | 9.0 | 8.6 | 9.4 | 9.9 |
| 2 | Бег 30 м, сек  | 4.7 | 5.5 | 5.8 | 4.9 | 5.9 | 6.1 |
| 3 | Бег 60 м, секунд  | 9.0 | 9.7 | 10.5 | 9.7 | 10.4 | 10.8 |
| 4 | Кросс 2000 м, мин 3000м | 16.30 | 17.30 | 18.30 | 12.30 | 13.30 | 14.30 |
| 5 | Прыжок в длину с разбега | 380 | 360 | 310 | 340 | 310 | 260 |
| 6 | Прыжки  в длину с места  | 210 | 180 | 160 | 200 | 160 | 145 |
| 7 | Подтягивание на высокой перекладине  | 9 | 6 | 2 | 17 | 13 | 5 |
| 8 | Сгибание и разгибание рук в упоре  | 25 | 20 | 15 | 19 | 13 | 9 |
| 9 | Наклоны  вперед из положения сидя  | 11+ | 7 | 3- | 20+ | 12 | 7- |
| 10 | Подъем туловища за 1мин. из положения лежа  | 48 | 43 | 38 | 38 | 33 | 25 |
| 11 | Прыжок на скакалке, 1 мин , раз  | 115 | 105 | 100 | 125 | 115 | 110 |
| 12 | Метание мяча 150 гр. на дальность м. с разбега | 42 | 37 | 28 | 27 | 22 | 18 |
| 13 | Прыжок в высоту с разбега | 125 | 115 | 105 | 115 | 105 | 95 |

**9 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Контрольные упражнения  | ПОКАЗАТЕЛИ |
| мальчики | девочки |
| “5” | “4” | “3” | “5” | “4” | “3” |
| 1 | Челночный бег 3х10  м, сек  | 8.0 | 8.7 | 9.0 | 8.6 | 9.4 | 9.9 |
| 2 | Бег 30 м, сек.  | 4.5 | 5.3 | 5.5 | 4.9 | 5.8 | 6.0 |
| 3 | Бег 60 м, сек.  | 8,5 | 9,2 | 10,0 | 9,4 | 10,0 | 10,5 |
| 4 | Кросс 2000 м, мин; 3000 м, мин | 15.30 | 16.30 | 17.30 | 11.30 | 12.30 | 13.30 |
| 5 | Прыжки  в длину с места  | 220 | 190 | 175 | 205 | 165 | 155 |
| 6 | Прыжок в высоту с разбега | 130 | 120 | 110 | 115 | 110 | 100 |
| 7 | Подтягивание на высокой перекладине  | 10 | 7 | 3 | 16 | 12 | 5 |
| 8 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 10 |
| 9 | Наклоны  вперед из положения сидя  | 12+ | 8 | 4- | 20+ | 12 | 7- |
| 10 | Подъем туловища за 1мин. из полож. лежа  | 50 | 45 | 40 | 40 | 35 | 26 |
| 11 | Прыжок на скакалке, 1 мин, раз  | 125 | 120 | 110 | 130 | 120 | 115 |
| 12 | Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега | 45 | 40 | 31 | 30 | 28 | 18 |
| 13 | Прыжок в длину с разбега | 430 | 380 | 330 | 380 | 330 | 290 |

**Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Физические способности** | **Контрольное упражнение(тест)** | **Возраст** | **уровень** |
| **мальчики** | **девочки** |
| **низкий** | **средний** | **высокий** | **низкий** | **средний** | **высокий** |
| 1 | Скоростные | Бег 30м | 1112131415 | 6.36.05.95.85.5 | 6.1-5.55.8-5.45.6-5.25.5-5.15.3-4.9 | 5.04.94.84.74.5 | 6.46.36.26.16.0 | 6.3-5.76.2-5.56.0-5.45.9-5.45.8-5.3 | 5.15.05.04.94.9 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3х10 | 1112131415 | 9.79.39.39.08.6 | 9.3-8.89.0-8.69.0-8.68.7-8.38.4-8.0 | 8.58.38.38.07.7 | 10.110.010.0 9.99.7 | 9.7-9.39.6-9.19.5-9.09.4-9.09.3-8.8 | 8.98.88.78.68.5 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места | 1112131415 | 140145150160175 | 160-180165-180170-190180-195190-205 | 195200205210220 | 130135140145155 | 150-175155-175160-180160-180165-185 | 185190200200205 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег | 1112131415 | 900950100010501100 | 1000-11001100-12001150-12501200-13001250-1350 | 1300 1350140014501500 | 700750800850900 | 850-1000900-1050950-11001000-11501050-1200 | 11001150120012501300 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя | 1112131415 | 22234 | 6-86-85-77-98-10 | 101091112 | 45677 | 8-109-1110-1212-1412-14 | 1516182020 |
| 6 | Силовые | Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) | 1112131415 | 11123 | 4-54-65-66-77-8 | 678910 |       |       |       |
| на низкой перекладине (девочки) | 1112131415 |       |  |  | 44555 | 10-1411-1512-1513-1512-13 | 1920191716 |

***Содержание учебного предмета***

**В рабочей программе лыжная подготовка заменяется кроссовой.**

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.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня и его основное содержание.

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.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с по­мощью функциональных проб.

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 приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

***Легкая атлетика.*** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

***Кроссовая подготовка*** длительный бег на выносливость

***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.

***Лёгкая атлетика.*** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

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

 ***Футбол.*** Развитие быстроты, силы, выносливости.

**Распределение учебных часов по разделам программы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тема | Авторская  | Рабочая | Количество часов |
| Классы |
| 5класс | 6класс | 7класс | 8класс | 9класс |
| **Базовая часть** | **75** | **75** | **75** | **75** | **75** | **75** | **75** |
| Знания о физической культуре | В процессе уроков |
| Гимнастика с элементами акробатики | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| Легкая атлетика | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 |
| Лыжная подготовка | 18 |  | - | - | - | - | - |
| Кроссовая подготовка |  | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| Спортивные игры (волейбол) | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| **Вариативная часть** | **30** | **27** | **27** | **27** | **27** | **27** | **27** |
| Спортивные игры (баскетбол, футбол) |  |  | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 |
| Общее количество часов | **105** | **102** | **102** | **102** | **102** | **102** | **102** |
| ИТОГО | 525  | 510 часов |

***Содержание учебного предмета физическая культура для 5—7 классов***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание курса** | **Тематическое планирование** | **Характеристика видов деятельности учащихся** |
| **Раздел 1. Основы знаний** |
| **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.****Характеристика видов спорта, входящих в прог­рамму Олимпийских игр.****Физическая культура в современном обществе** | *Страницы истории* Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о раз­витии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).Роль Пьера де Кубертена в становле­нии и развитии Олимпийских игр современности.Цель и задачи современного олимпийского движения. Физические упражнения и игры в Ки­евской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России.Наши соотечественники — олимпийские чемпионы.Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе | Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями.Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте» |
| **Физическая культура человека** | *Познай себя*Росто-весовые показатели. | Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста. |
|  | *Личная гигиена.* Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг | Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в за­висимости от характера мышечной деятельности.Выполняют основные правила организации распорядка дня.Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привы­чек |
| **Индивидуальные комплек­сы адаптивной (лечебной)и корригирующей физической культуры.****Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения** | *Правильная и неправильная осанка.* Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы. Зрение. Гимнастика для глаз. Психологические особенности возра­стного развития. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма | Регулярно измеряют массу своего тела с по­мощью напольных весов.Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с по­мощью специальных упражнений. Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз. Раскрывают значение нервной системы в управ­лении движениями и в регуляции основными системами организма.Составляют личный план физического самовос­питания.Выполняют упражнения для тренировки различ­ных групп мышц.Осмысливают, как занятия физическими упраж­нениями оказывают благотворное влияние на ра­боту и развитие всех систем организма, на его рост и развитие |
| **Режим дня и его основное содержание.****Всестороннее и гармоничное физическое развитие** | *Здоровье и здоровый образ жизни.* Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Адаптивная физическая культура. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. | Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики.Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь. |
|  | *Личная гигиена.* Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг | Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности.Выполняют основные правила организации распорядка дня.Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек |
| **Оценка эффективности занятий физической культурой.****Самонаблюдение и самоконтроль** | *Самоконтроль*Субъективные и объективные показатели самочувствия.Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб | Выполняют тесты на приседания и пробу с за­держкой дыхания.Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля |
| **Первая помощь и самопо­мощь во время занятий фи­зической культурой и спор­том** | *Первая помощь при травмах* Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах | В парах с одноклассниками тренируются в нало­жении повязок и жгутов, переноске пострадав­ших |
| **Раздел 2. Двигательные умения и навыки** |  |
| **Лёгкая атлетика** |
| **Беговые упражнения** | *Овладение техникой спринтерского бега***5класс**История лёгкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.**5класс**Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.**5класс**Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60м Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м | 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.Демонстрируют вариативное выполнение бего­вых упражнений.Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, со­блюдают правила безопасности |
|  | *Овладение техникой длительного бега***5класс**Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.Бег на 1000 м.**5класс**Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м**7 класс**Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Бег на 1500 м | Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения.Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| **Прыжковые упражнения** | *Овладение техникой прыжка в дли­ну***5класс**Прыжки в длину с 7—9 шагов раз­бега.**5класс**Прыжки в длину с 7—9 шагов раз­бега.**5класс**Прыжки в длину с 9—11 шагов раз­бега | Описывают технику выполнения прыжковых уп­ражнений, осваивают её самостоятельно, выявля­ют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Применяют прыжковые упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| *Овладение техникой прыжка в вы­соту***5класс**Прыжки в высоту с 3—5 шагов раз­бега.**5класс**Прыжки в высоту с 3—5 шагов раз­бега.**5класс**Процесс совершенствования прыжков в высоту | Описывают технику выполнения прыжковых уп­ражнений, осваивают её самостоятельно, выявля­ют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Применяют прыжковые упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности |
|  **Метание малого мяча** | *Овладение техникой метания мало­го мяча в цель и на дальность* **5 класс**Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с рассто­яния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания.**6клас**сМетание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в кори­дор 5—6 м, в горизонтальную и вер­тикальную цель (1X1 м) с расстояния 8—10 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.**7класс**Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 10—12 м.Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. |
| Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности |
|  |
| **Развитие скоростно - силовых способностей** | **5—7 классы**Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положе­ний, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей | Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей |
| **Развитие скоростных спо­собностей** | **5—7 классы**Эстафеты, старты из различных исход­ных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью | Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей |
| **Знания о физической культуре** | **5—7 классы**Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название ра­зучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения;правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой | Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований |
| **Проведение самостоятельных занятий приклад­ной физической подготов­кой** | **5—7 классы**Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и коорди­национных способностей на основе освоенных легкоатлетических упраж­нений. Правила самоконтроля и гигиены | Раскрывают значение легкоатлетических упраж­нений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасно­сти. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают по­нятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований |
| **Овладение организаторскими умениями** | **5—7 классы**Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий | Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.Выполняют контрольные упражнения и конт­рольные тесты по лёгкой атлетике.Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают по­мощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований |
| **Кроссовая подготовка** |
| **Развитие выносливости** | **5—7 классы**Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.Бег по пересеченной местности(2км)Равномерный бег 10-20 мин | Применяют разученные упражнения для развития выносливостиБег в равномерном темпе (до 20 мин) |
| **Гимнастика** |
| **Краткая характеристика вида спорта**. **Требования к технике без­опасности** | История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимна­стика. Аэробика. Спортивная акробатика.Правила техники безопасности и страховки во время занятий физиче­скими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений | Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики.Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями |
| **Организующие команды и приёмы** | *Освоение строевых упражнений* **5класс**Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведе­нием и слиянием, по восемь в движе­нии.**6класс**Строевой шаг, размыкание и смыка­ние на месте.**7класс**Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!» | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы |
| **Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)** | **5—7 классы**Без предметов на месте и в движениисочетание различных положений рук, ног, туловища.Сочетание движений руками с ходь­бой на месте и в движении, с махо­выми движениями ногой, с подскока­ми, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах | Описывают технику общеразвивающих упражне­ний. Составляют комбинации из числа разучен­ных упражнений |
| **Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)** |  *Освоение общеразвивающих упражнений с предметами* **5—7 классы**Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками | Описывают технику общеразвивающих упражне­ний с предметами.Составляют комбинации из числа разученных упражнений |
| **Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях** | *Освоение и совершенствование висов и упоров* **5 класс**Мальчики: висы согнувшись и про­гнувшись; подтягивание в висе; под­нимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтяги­вание из виса лёжа.**6 класс**Мальчики: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев.**7класс**Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь | Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из чис­ла разученных упражнений |
| **Опорные прыжки** | *Освоение опорных прыжков***5класс**Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80— 100 см).**6класс**Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100—110 см).**7класс**Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100—115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105—110 см) | Описывают технику данных упражнений и со­ставляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений |
| **Акробатические упражнения и комбинации** | *Освоение акробатических упражне­ний***5 класс**Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках. **6класс**Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью.**7класс**Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с со­гнутыми ногами.Девочки: кувырок назад в полушпагат | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из чис­ла разученных упражнений |
| **Развитие координационных способностей** | ***5*—7 классы**Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гим­настическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря | Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координа­ционных способностей |
| **Развитие силовых способ­ностей и силовой выносливости** | ***5*—7 классы**Лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. | Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости |
| **Развитие скоростно-силовых способностей** | **5—7 классы**Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча | Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей |
| **Развитие гибкости** | **5—7 классы**Общеразвивающие упражнения с по­вышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами | Используют данные упражнения для развития гибкости |
| **Знания о физической культуре** | **5—7 классы**Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разо­гревания; основы выполнения гимнасти­ческих упражнений | Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок |
| **Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой** | **5—7 классы**Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимна­стических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки | Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий |
| **Овладение организаторскими умениями** | **5—7 классы**Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований | 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 |
| **Баскетбол** |
| **Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике без­опасности** | История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры.Правила техники безопасности | Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол |
| **Овладение техникой пере­движений, остановок, по­воротов и стоек** | **5—6 классы**Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). **7 класс**Дальнейшее обучение технике движений | 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 |
| **Освоение ловли и передач мяча** | **5—6 классы**Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивле­ния защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). **7 класс**Дальнейшее обучение технике движений.Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника | 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 |
| **Освоение техники ведения мяча** | **5—6 классы**Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке, на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника, ведущей и не ведущей рукой. **7 класс**Дальнейшее обучение технике движений.Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| **Овладение техникой бросков мяча** | **5—6 классы**Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м.**7 класс**Дальнейшее обучение технике движений.Броски одной и двумя руками с ме­ста и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзи­ны —5 | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| **Освоение индивидуальной техники защиты** | **5—6 классы**Вырывание и выбивание мяча. **7 класс** Перехват мяча | 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 |
| **Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей** | **5—6 классы**Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. **7 класс.**Дальнейшее обучение технике движений | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| **Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей** | **5—6 классы**Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. **7 класс .**Дальнейшее обучение технике движений | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| **Освоение тактики игры** | **5—6 классы**Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». **7 класс**Дальнейшее обучение технике движений.Позиционное нападение (5:0) с изме­нением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1) | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игро­вой деятельности |
| **Овладение игрой и комплекс­ное развитие психомотор­ных способностей** | **5—6 классы**Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. **7 класс**Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха |
| **Волейбол** |
| **Краткая характеристика вида спорта.** **Требования к технике безопасности** | История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности | Изучают историю волейбола и запоминают име­на выдающихся отечественных волейболистов—олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волей­бол |
| **Овладение техникой пере­движений, остановок, по­воротов и стоек** | **5—7 классы**Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| **Освоение техники приёма и передач мяча** | **5—7 классы**Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения впе­рёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| **Овладение игрой и комп­лексное развитие психо­моторных способностей** | **5 класс**Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. **6—7 классы**Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике дви­жений и продолжение развития пси­хомоторных способностей | Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха |
| **Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)** | **5—7 классы**Упражнения по овладению и совер­шенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирова­ние, упражнения на быстроту и точ­ность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3 | Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей |
| **Развитие выносливости** | **5—7 классы**Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости |
| **Развитие скоростных и скоростно-силовых способ­ностей** | **5—7 классы**Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7—10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей |
| **Освоение техники нижней прямой подачи** | **5 класс**Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки **6—7 классы.** То же через сетку | 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 |
| **Освоение техники прямого нападающего удара** | **5—7 классы**Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром | 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 |
| **Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способ­ностей** | **5—7 классы**Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| **Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей** | **5 класс**Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.**6—7 классы**Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| **Освоение тактики игры** | **5 класс**Тактика свободного нападения. Пози­ционное нападение без изменения по­зиций игроков (6:0). **6—7 классы**Закрепление тактики свободного на­падения.Позиционное нападение с изменением позиций | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| **Знания о спортивной игре** | **5—7 классы**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 | Овладевают терминологией, относящейся к из­бранной спортивной игре. Характеризуют техни­ку и тактику выполнения соответствующих игро­вых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры |
| **Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой** | **5—7 классы**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 | Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных за­нятиях при решении задач физической, техни­ческой, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической на­грузкой во время этих занятий |
| **Овладение организаторскими умениями** | **5—7 классы**Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплек­тование команды, подготовка места проведения игры | Организуют со сверстниками совместные заня­тия по подвижным играм и игровым упражнени­ям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комп­лектовании команды, подготовке мест проведе­ния игры |
| **Футбол** |
| **Краткая характеристика вида спорта****Требования к технике безопасности** | История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности | Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты |
| **Овладение техникой пере­движений, остановок, пово­ротов и стоек** | **5 класс**Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).**6—7 классы**. Дальнейшее закрепление техники | 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 |
| **Освоение ударов по мячу и остановок мяча** | **5 класс**Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. **6—7 классы**Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой | 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 |
| **Овладение техникой ударов по воротам** | **5 класс**Удары по воротам указанными спосо­бами на точность (меткость) попада­ния мячом в цель. **6—7 классы**Продолжение овладения техникой ударов по воротам | 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 |
| **Закрепление техники вла­дения мячом и развитие координационных способ­ностей** | **5—7 классы**Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, ос­тановка, удар по воротам | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| **Закрепление техники пере­мещений, владения мячом и развитие координационных способностей** | **5—7 классы**Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| **Освоение тактики игры** | **5—6 классы**Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота. **7 класс**Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Дальнейшее закрепление приёмов тактики | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| **Овладение игрой и комплекс­ное развитие психомоторных способностей** | **5—6 классы**Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.**7 класс**Дальнейшее закрепление техники | Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмо­циями.Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игро­вые действия футбола для комплексного разви­тия физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха |
| **Раздел 3. Развитие двигательных способностей** |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности****Выбор упражнений и со­ставление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен)** | *Основные двигательные способности.*Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость | Выполняют специально подобранные самостоя­тельные контрольные упражнения |
| *Гибкость*Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости.Оценивают свою силу по приведённым показателям |
| *Сила*Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы.Оценивают свою силу по приведённым показателям |
| *Быстрота*Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты. Оценивают свою быстроту по приведённым по­казателям |
| *Выносливость*Упражнения для развития выносливости | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости. Оценивают свою выносливость по приведённым показателям |
| *Ловкость*Упражнения для развития двигательной ловкости.Упражнения для развития локомоторной ловкости | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости. Оценивают свою ловкость по приведённым показателям |
| **Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безо­пасности и бережному от­ношению к природе (эколо­гические требования)** | *Туризм*История туризма в мире и в России. Пеший туризм. Техника движения по равнинной местности. Организация привала. Бережное отношение к природе. Первая помощь при травмах в пешем туристском походе | Раскрывают историю формирования туризма. Формируют на практике туристские навыки в пешем походе под руководством преподавателя. Объясняют важность бережного отношения к природе. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших |

***Календарно - тематическое планирование 5-го класса***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Кол-во час.** | **Вид урока** | **Требования к уровню подготовки** | **Виды контроля** | **Виды** **УУД** |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности на уроке Ф.К.  | 1 | ВУ ФМ | Основы техники безопасности и профилактика тра. | Фронтальный опрос | Личностн., коммуник.,регулятивн. |
| 2 | Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие выносливости  | 1 | ФМ НУ | Двигательные умения | Корректировка выполнения команд | Личностн., регулятивн. |
| 3 | Бег 30 м (2-3 повторения) | 1 | СмПсМ | Основныефизические качества | Фиксирование результатов | Личностн., регулятивн. |
| 4 | Подтягивание на перекладине, ОРУ на развитие силы | 1 | ГМ НУ | Развитие основныхфизических(ОФК) | Корректировка техники бега, правильности дых | Личностн., регулятивн. |
| 5 | Равномерный бег на 800 м, ОРУ на развитие общей выносливости.  | 1 | СУ ГМ | Двигательные умения | Корректировка выполнения команд | Личностн., регулятивн. |
| 6 | Бег 60 м (2-3 повторения)  | 1 | ГМСУ | ОФК, силовые качества | Фиксирование результатов | Личностн., регулятивн. |
| 7 | Стартовые ускорения 10-15 м (4-5 повторений),высокий старт  | 1 | ФМ НУ | ОФК (выносливость) | Корректировка техники бега | Личностн., регулятивн. |
| 8 | Бег на 1000 м без учета времени  | 1 | СУ ФМ | ОФК (скорость) | Корректировка техники и так бега | Личностн., регулятивн. |
| 9 | Бег 60 м с максимальной скоростью. Удержание тела в висе на перекладине (д), подтягивание (м)  | 1 | СУ ФМ | ОФК (скорость) | Корректировка техники и такт.бег | Личностн., регулятивн. |
| 10 | Наклон вперед из положения сидя, сгибание и разгибание из положения лежа за 30 секунд  | 1 | НУ  | Оценка уров.физ. подготовки (выносл) | Корректировка техники и такт.бег | Личностн.,регулятивн. |
| 11 | Бег на 1000 м с фиксированием результата | 1 | СУ | Развитиекоординационн.Способностей | Выполнение правил игры | Личностн.,регулятивн. |
| 12 | Прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа  | 1 | НУ ФМ | Развитие ОФК (гибкость) | Корректировка движений | Личностн.,регулятивн. |
| 13 | Высокий старт, бег с ускорением до 40-60 м  | 1 | гмСУ | Двигательные умения | Корректировка движений | Личностн., регулятивн. |
| 14 | Обучение техники прыжка в высоту (ножницы) с 3-5 шагов разбега  | 1 | НУ СУ | Ф.К. общества и человека |  | Личностн..,регулятивн. |
| 15 | Бег 60 м на результат  | 1 | Пс.НУ | Двигательные умения | Корректировка техники и такт.бег | Личностн.,регулятивн. |
| 16 | Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега (обучение)  | 1 | Пс.М НУ | Двигательные умения | Корректировка движений | Личностн., коммуник.,регулятивн. |
| 17 | Метание м/мяча в цель с 10-12 метров  | 1 | Пс.М НУ | Двигательные умения | Корректировка техники прыжков. | Личностн., коммуник.,регулятивн. |
| 18 | Обучение метания м/мяча (150г) на дальность с 5-6 шагов с разбега (обучение) | 1 | Пс.М НУСУ | Подвижные игры на материале легк. Атлетики | Корректировка техники исполнен, фиксир. результ. | Личностн., коммуник.,регулятивн. |
| 19 | Бег на 500м(д),800м(м)  | 1 | ПМНУ,СУ | Двигательные умения | Корректировка техники исполн.фиксир. ре | Личностн., коммуник.,регулятивн. |
| 20 | Техника длительного бега в равномерном темпе до 10 минут (8-10 повторений)  | 1 | НУ ФМ | Ф.К. общества и человека | Фронтальный опрос | Личностн., коммуник.,регулятивн. |
| 21 | Равномерный бег до 6 минут.  | 1 | ПМСУ | Двигательные умения | Страховка, коррекция движений | Личностн., коммуник.,регулятивн. |
| 22 | Метание медбола сидя ноги врозь двумя руками из- за головы (медбол 1кг).  | 1 | ПМ НУ СУ | Развитие ОФК | Страховка, коррекция движений | Личностн., коммуник.,регулятивн. |
| 23 | Обучение прыжковым упражнениям, прыжки по разметкам, подскоки, тройной прыжок с места  | 1 | Пс.М НУ | Развитие ОФК | Корректировка техники бега | Личностн., коммуник.,регулятивн. |
| 24 | Закрепление челночного бега с преодолением препятствия, с введение и без ведения мяча. | 1 | ПсМ СУ | Развитие ОФК | Фронтальный опрос | Личностн., коммуник.,регулятивн. |
| 25 | Инструктаж по технике безопасности по спортивной гимнастике, акробатике, единоборстве, оказание первой помощи.  | 1 | НУ СУ | На материале баскетбола, ручного мяча | Корректировка техники бега | Личностн., коммуник.,регулятивн. |
| 26 | Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой движений  | 1 | НУ СУ | На материале баскетбола, ручного мяча | Корректировка техники бега | Личностн., коммуник.,регулятивн. |
| 27 | Комбинации из бега «паучком», отжиманий, прыжковых упражнений, выполнения угла на шведской стенке  | 1 | ПМСтУ | Развитие основ. Физических качеств(силовая под | Корректировка техники бега | Личностн., коммуник.,регулятивн. |
| 28 | Упражнения с гимнастическими скакалками, с предметами и без них | 1 | ИМНУ | Физ. Упражн. на материале гимнастики и акроб | Корректировка движений, страховка | Личностн., коммуник.,регулятивн. |
| 29 | Лазание по гимнастической скамейке  | 1 | ИМНУ | Основные прикладные действия | Корректировка движений, страховка | Личностн., коммуник.,регулятивн. |
| 30 | Передвижение на руках с помощью партнера, переноска партнера, комплекс упражнений | 1 | ИМНУ | Основные прикладные действия | Корректировка движений, страховка | Личностн., коммуник.,регулятивн. |
| 31 | Прыжки со скакалкой: 30 сек в максимальном темпе, 3-4 повтора на результат | 1 | НУГМ | Основные прикладные действия | Корректировка движений, страховка | Личностн., коммуник.,регулятивн. |
| 32 | Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движений для локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвониочника | 1 | ИМ | Основные прикладные действия | Корректировка движений, страховка | Личностн., коммуник.,регулятивн. |
| 33 | Теория «Оказание первой помощи» | 1 | НУ | Основные прикладные действия | Корректировка движений, страховка | Личностн., коммуник.,регулятивн. |
| 34 | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте | 1 | ГМ | Основные прикладные действия | Корректировка движений, страховка | Личностн., коммуник.,регулятивн. |
| 35 | Висы, согнувшись и прогнувшись(м), смешанные висы(д).Хождение и лазание по гимнастической скамейке, с предметами и без.  | 1 | НУ СУ | Подвижные игры на материале футбола | Корректировка движений, страховка | Личностн., коммуник.,регулятивн. |
| 36 | Прыжок, ноги врозь ( козел в ширину) | 1 | ГМНУ | Подвижные игры наматериалебаскетбола | Корректировка движений, страховка | Личностн., коммуник.,регулятивн. |
| 37 | Комплекс упражнений на мышцы плечевого пояса на тренажерах с максимальным количеством повторений. | 1 |  |  |  | Личностн., коммуник.,регулятивн. |
| 38 | Кувырок вперед – назад. | 1 | НУ | Координационные способности | Корректировка движений, страховка | Личностн., коммуник.,регулятивн. |
| 39 | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), назад в полушпагат (д). | 1 | ГМНУ | Подвижные игры на матер, волейбола. | Корректировка движений, страховка | Личностн., коммуник.,регулятивн. |
| 40 | Изучение стойки на голове с согнутыми ногами (м),мост из положения стоя с помощью (д).  | 1 | ГМНуСУ | Координационные способности | Корректировка движений | Личностн., коммуник.,регулятивн. |
| 41 | Обучение вольным упражнениям с использованием танцевальных элементов (типа зарядки) | 1 | ГМНУ,СУ | Физич. Упражн. на матер, гимнаст.и акр. | Корректировка движений, страховка | Личностн., коммуник.,регулятивн. |
| 42 | Обучение комплексу корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота | 1 | ГМНУ,СУ | Подвижные игры на материале баскетбола, волейб | Корректировка техники и точность действий | Личностн., коммуник.,регулятивн. |
| 43 | Обучение вольным упражнениям с использованием танцевальных элементов (типа зарядки) | 1 | ГМНУ,СУ | Подвижные игры на материале баскетбола | Корректировка техники и точность действий | Личностн., коммуник.,регулятивн. |
| 44 | Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед | 1 | ГМНУСУ | На материале легкой атлетики | Корректировка действий | Личностн., коммуник.,регулятивн. |
| 45 | Изучение самостраховки на спину, на бок | 1 | ГМНУ | Подвижные игры на материале баскетбола | Корректировка техники и точность действий | Личностн., коммуник.,регулятивн. |
| 46 | Изучение самостраховки кувырком | 1 | ГМНУ,СУ | Подвижные игры на материале баскетбола | Корректировка техники и точность действий | Личностн., коммуник.,регулятивн. |
| 47 | Борьба за предмет (подвижная игра на базе единоборств) | 1 | СУГМ | Подвижные игры на материале баскетбола | Корректировка техники и точность действий | Личностн., коммуник.,регулятивн. |
| 48 | Обучение комплексу корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота |  |  |  |  |  |
| 49 |  Инструктаж по ТБ. Игровые упражнения с набивным мячом в сочетании с прыжками и метанием | 1 | СУГМ | ОФК | Корректировка техники бега | Личностн., коммуник.,регулятивн. |
| 50 | Обучение технике передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе | 1 | СУГМ | На материале легкой атлетики | Правильность передачи палочки | Личностн., коммуник.,регулятивн. |
| 51 | Обучение, освоение ловли и передачи мяча | 1 | НУПМ | Двигательные действия | Страховка | Личностн., коммуник.,регулятивн. |
| 52 | Ведение мяча правой и левой рукой в движении | 1 | НУСУГМ | Координац.способности, технико – тактические взаим. | Корректировка техники и точность действий | Личностн., коммуник.,регулятивн. |
| 53 | Ведение мяча с изменением направления, броски двумя руками с места | 1 | СУгм | На материале легкой атлетики | Правильность передачи палочки | Личностн., коммуник.,регулятивн. |
| 54 | Броски двумя руками с места.  | 1 | НУ СУпм | На материале легкой атлетики | Правильность передачи палочки | Личностн., коммуник.,регулятивн. |
| 55 | Броски мяча рукой от плеча с места и в движении | 1 | НУ СУпм | Координац.способности, технико – тактич.взаимодейст. | Корректировка техники и точность действий | Личностн., коммуник.,регулятивн. |
| 56 | Обучение вырывания, выбивания мяча | 1 | НУСУгм | На материале легкой атлетики | Корректировка техники и точность действий | Личностн., коммуник.,регулятивн. |
| 57 | Игра в баскетбол по упрощенным правилам | 1 | НУпм | Подвижные игры на материале волейбола | Корректировка техники и точность действий | Личностн., коммуник.,регулятивн. |
| 58 | Подвижные игры на базе баскетбола | 1 | СУ ГМ | На материале легкой атлетики | Корректировка техники и точность действий | Личностн., коммуник.,регулятивн. |
| 59 | Обучение игре «Стритбол»  | 1 | СУгм | На материале легкой атлетики | Корректировка техники бега | Личностн., коммуник.,регулятивн. |
| 60 | Игра в «Стритбол»  | 1 | ФМСУгм | На материале легкой атлетики | Правильность передачи палочки | Личностн., коммуник.,регулятивн. |
| 61 | Игра «Мяч с четырех сторон» с элементами волейбола | 1 | СУгм | На материале легкой атлетики | Корректировка техники бега | Личностн., коммуник.,регулятивн. |
| 62 | Изучение игры «Мяч через сетку» с элементами волейбола | 1 | СУгм | На материале легкой атлетики | Корректировка техники бега | Личностн., коммуник.,регулятивн. |
| 63 | Изучение и закрепление элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения | 1 | СУгм | На материале легкой атлетики | Корректировка исполнения прыжка | Личностн., коммуник.,регулятивн. |
| 64 | Комбинации из освоенных передвижений остановок, поворотов. Обучение и закрепление передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой. | 1 | СУгм | На материале легкой атлетики | Корректировка исполнения прыжка | Личностн., коммуник.,регулятивн. |
| 65 | Прием мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения | 1 | НУ СУпм | На материале легкой атлетики | Корректировка техники бега | Личностн., коммуник.,регулятивн. |
| 66 | Освоение техники нижней подачи, 3-6 м от сетки | 1 | НУ СУ | Ф.К. общества и человека | Контроль над амплитудой движ | Личностн., коммуник.,регулятивн. |
| 67 | Обучение прямому нападающему удару после подбрасывания мяча партнером | 1 | НУСУ | Двигательные действия | Выполнение правил | Личностн., коммуник.,регулятивн. |
| 68 | Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара) | 1 | НУпм | На материале легкой атлетики | Контроль над амплитудой движе | Личностн., коммуник.,регулятивн. |
| 69 | Закрепление освоенных элементов перемещений и владения мячом | 1 | СУ ГМ | На материале легкой атлетики | Контроль над амплитудой движ. | Личностн., коммуник.,регулятивн. |
| 70 | Тактика позиционного нападения без изменений позиций игроков | 1 |  |  |  | Личностн., коммуник.,регулятивн. |
| 71 | Игровые задания с ограниченным числом игроков | 1 |  |  |  | Личностн., коммуник.,регулятивн. |
| 72 | Подвижные игры с элементами волейбола («Мяч через сетку» с волейбольными приемами) | 1 |  |  |  | Личностн., коммуник.,регулятивн. |
| 73 | Волейбол по упрощенным правилам. | 1 |  |  |  | Личностн., коммуник.,регулятивн. |
| 74 | Инструктаж по ТБ. Изучение стойки и перемещения футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону | 1 |  |  |  | Личностн., коммуник.,регулятивн. |
| 75 | Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема | 1 |  |  |  | Личностн., коммуник.,регулятивн. |
| 76 | Удары по катящемуся мячу, остановки мяча | 1 |  |  |  | Личностн., коммуник.,регулятивн. |
| 77 | Ведение мяча, отбор мяча | 1 |  |  |  | Личностн., коммуник.,регулятивн. |
| 78 | Закрепление комбинации из освоенных элементов игры в футбол  | 1 |  |  |  | Личностн., коммуник.,регулятивн. |
| 79 | Двусторонняя игра в футбол | 1 |  |  |  | Личностн., коммуник.,регулятивн. |
| 80 | Игра в футбол по основным правилам | 1 |  |  |  | Личностн., коммуник.,регулятивн. |
| 81 | Удары по мячу головой, вбрасывание из-за «боковой линии» | 1 |  |  |  | Личностн., коммуник.,регулятивн. |
| 82 | Инструктаж по ТБ. Равномерный 6 – минутный бег.  | 1 |  |  |  | Личностн., коммуник.,регулятивн. |
| 83 | Закрепление техники метания м/мяча в цель с 7м | 1 |  | ОФК |  | Личностн., коммуник.,регулятивн. |
| 84 | Эстафетный бег в спортш | 1 |  |  |  | Личностн., коммуник.,регулятивн. |
| 85 | Теория: «Основные требования безопасности на занятиях физической культуры по видам спорта» | 1 |  |  |  | Личностн., коммуник.,регулятивн. |
| 86 | Метание м/мяча в цель с 7-8 м | 1 |  | ОФК |  | Личностн., коммуник.,регулятивн. |
| 87 | Серия упражнений из бега на 15м, отжимания (5-6 раз), выпрыгивания из приседа (5-6 раз), бросков набивного мяча (2-3раза), прыжков на двух ногах | 1 |  |  |  | Личностн., коммуник.,регулятивн. |
| 88 | Челночный бег 3х10 м | 1 |  |  |  | Личностн., коммуник.,регулятивн. |
| 89 | «Пионербол» с элементами волейбола | 1 |  |  |  | Личностн., коммуник.,регулятивн. |
| 90 | Кроссовый бег без учета времени | 1 |  |  |  | Личностн., коммуник.,регулятивн. |
| 91 | Бег 60 метров | 1 |  |  |  | Личностн., коммуник.,регулятивн. |
| 92 | Бег 1000 метров | 1 |  |  |  | Личностн., коммуник.,регулятивн. |
| 93 | Закрепление техники метания м/мяча (150г) на дальность | 1 |  |  |  | Личностн.,регулятивн. |
| 94 | Метание м/мяча на дальность на результат | 1 |  |  |  | Личностн.,регулятивн. |
| 95 | Закрепление техники бега на 60м и на 100м  | 1 |  |  |  | Личностн., регулятивн. |
| 96 | Бег на 60м на результат | 1 |  |  |  | Личностн., коммуник.,регулятивн. |
| 97 | Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. | 1 |  |  |  | Личностн., коммуник.,регулятивн. |
| 98 | Общеразвивающие упражнения на мышцы плечевого пояса и рук. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.  | 1 |  |  |  | Личностн., коммуник.,регулятивн. |
| 99 | Упражнения на координацию. Челночный бег 3х10 метров. | 1 |  |  |  | Личностн., коммуник.,регулятивн. |
| 100 | Упражнения на гибкость. Тест – наклон туловища вперед из положения сидя. | 1 |  |  |  | Личностн., коммуник.,регулятивн. |
| 101 | Закрепление бега на 400 метров. | 1 |  |  |  | Личностн., коммуник.,регулятивн. |
| 102 | Подведение итогов учебного года. | 1 |  |  |  | Личностн., коммуник.,регулятивн. |

***Календарно - тематическое планирование 6-го класса***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока | Кол-во час. | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки | Виды контроля | Виды УУД |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности на уроке Ф.К.  | 1 | ВУ ФМ | Правила безопасного поведения и техники безопасности | Основы техники безопасности и профилактика тра. | Фронтальный опрос |  |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности на уроке Ф.К.  | 1 | ФМ НУ | Физкультурная деятельность с общеразв. Направлен. | Двигательные умения | Корректировка выполнения команд |  |
| 2 | Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие выносливости  | 1 | СмПсМ | Оценка уровня физ. Подготовки | Основныефизические качества | Фиксирование результатов |  |
| 3 | Бег 30 м (2-3 повторения) | 1 | ГМ НУ | Общеразвивающие упражнения (ОУ) | Развитие основныхфизических(ОФК) | Корректировка техники бега, правильности дых |  |
| 4 | Подтягивание на перекладине, ОРУ на развитие силы | 1 | СУ ГМ | Организация команды и приемы строевых упражнений | Двигательные умения | Корректировка выполнения команд |  |
| 5 | Равномерный бег на 800 м, ОРУ на развитие общей выносливости.  | 1 | ГМСУ | Организация команды и приемы строевых упражнений | ОФК, силовые качества | Фиксирование результатов |  |
| 6 | Бег 60 м (2-3 повторения)  | 1 | ФМ НУ | ОРУ (выносливость) | ОФК (выносливость) | Корректировка техники бега |  |
| 7 | Стартовые ускорения 10-15 м (4-5 повторений),высокий старт  | 1 | СУ ФМ | Оценка уровня физ. Подготовки. | ОФК (скорость) | Корректировка техники и так бега |  |
| 8 | Бег на 1000 м без учета времени  | 1 | СУ ФМ | Оценка уровня физ. Подготовки | ОФК (скорость) | Корректировка техники и такт.бег |  |
| 9 | Бег 60 м с максимальной скоростью. Удержание тела в висе на перекладине (д), подтягивание (м)  | 1 | НУ  | Оценка уровня физ. Подготовки (выносливость) | Оценка уров.физ. подготовки (выносл) | Корректировка техники и такт.бег |  |
| 10 | Наклон вперед из положения сидя, сгибание и разгибание из положения лежа за 30 секунд  | 1 | СУ | Физкультурная деятельность с общеразв. Направлен. | Развитиекоординационн.Способностей | Выполнение правил игры |  |
| 11 | Бег на 1000 м с фиксированием результата | 1 | НУ ФМ | Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью. | Развитие ОФК (гибкость) | Корректировка движений |  |
| 12 | Прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа  | 1 | гмСУ | Организационные приемы и навыки бега | Двигательные умения | Корректировка движений |  |
| 13 | Высокий старт, бег с ускорением до 40-60 м  | 1 | НУ СУ | Организационные приемы и навыки бега | Ф.К. общества и человека | Фронтальный опрос |  |
| 14 | Обучение техники прыжка в высоту (ножницы) с 3-5 шагов разбега  | 1 | Пс.НУ | ОРУ (скорость) | Двигательные умения | Корректировка техники и такт.бег |  |
| 15 | Бег 60 м на результат  | 1 | Пс.М НУ | Организационные приемы и навыки прыжков | Двигательные умения | Корректировка движений |  |
| 16 | Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега (обучение)  | 1 | Пс.М НУ | Организационные приемы и навыки прыжков | Двигательные умения | Корректировка техники прыжков. |  |
| 17 | Метание м/мяча в цель с 10-12 метров  | 1 | Пс.М НУСУ | Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью | Подвижные игры на материале легк. Атлетики | Корректировка техники исполнен, фиксир. результ. |  |
| 18 | Обучение метания м/мяча (150г) на дальность с 5-6 шагов с разбега (обучение) | 1 | ПМНУ,СУ | Ф.К. общества и человека | Двигательные умения | Корректировка техники исполн.фиксир. ре |  |
| 19 | Бег на 500м(д),800м(м)  | 1 | НУ ФМ | Основы знаний о физкульт. Деятельности | Ф.К. общества и человека | Фронтальный опрос |  |
| 20 | Техника длительного бега в равномерном темпе до 10 минут (8-10 повторений)  | 1 | ПМСУ | Организационные приемы и навыки метания | Двигательные умения | Страховка, коррекция движений |  |
| 21 | Равномерный бег до 6 минут.  | 1 | ПМ НУ СУ | Общеразвивающие упражнения (О У), (координация) | Развитие ОФК | Страховка, коррекция движений |  |
| 22 | Метание медбола сидя ноги врозь двумя руками из- за головы (медбол 1кг).  | 1 | Пс.М НУ | Общеразвивающие упражнения (ОУ), (координация) | Развитие ОФК | Корректировка техники бега |  |
| 23 | Обучение прыжковым упражнениям, прыжки по разметкам, подскоки, тройной прыжок с места  | 1 | ПсМ СУ | Общеразвивающие упражнения (ОУ), (скорость) | Развитие ОФК | Корректировка техники бега |  |
| 24 | Закрепление челночного бега с преодолением препятствия, с введение и без ведения мяча. | 1 | НУ СУ | Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью | На материале баскетбола, ручного мяча | Корректировка техники бега |  |
| 25 | Инструктаж по технике безопасности по спортивной гимнастике, акробатике, единоборстве, оказание первой помощи.  | 1 | НУ СУ | Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью | На материале баскетбола, ручного мяча | Корректировка техники бега |  |
| 26 | Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой движений  | 1 | ПМСтУ | Общеразвивающие упражнения (сила) | Развитие основ. Физических качеств(силовая под | Корректировка техники бега |  |
| 27 | Комбинации из бега «паучком», отжиманий, прыжковых упражнений, выполнения угла на шведской стенке  | 1 | ИМНУ | Общеразвивающие упражнения (сила) | Физ. Упражн. на материале гимнастики и акроб | Корректировка движений, страховка |  |
| 28 | Упражнения с гимнастическими скакалками, с предметами и без них | 1 | ИМНУ | Общеразвивающие упражнения (сила) | Основные прикладные действия | Корректировка движений, страховка |  |
| 29 | Лазание по гимнастической скамейке  | 1 | ИМНУ | Двигательные действия | Основные прикладные действия | Корректировка движений, страховка |  |
| 30 | Передвижение на руках с помощью партнера, переноска партнера, комплекс упражнений | 1 | НУГМ | Двигательные действия и навыки | Основные прикладные действия | Корректировка движений, страховка |  |
| 31 | Прыжки со скакалкой: 30 сек в максимальном темпе, 3-4 повтора на результат | 1 | ИМ | Двигательные действия и навыки | Основные прикладные действия | Корректировка движений, страховка |  |
| 32 | Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движений для локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвониочника | 1 | НУ | Двигательные действия и навыки | Основные прикладные действия | Корректировка движений, страховка |  |
| 33 | Теория «Оказание первой помощи» | 1 | ГМ | Двигательные действия и навыки | Основные прикладные действия | Корректировка движений, страховка |  |
| 34 | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте | 1 | НУ СУ | Правила безопасного поведения и техники безопасности | Подвижные игры на материале футбола | Корректировка движений, страховка |  |
| 35 | Висы, согнувшись и прогнувшись(м), смешанные висы(д). | 1 | ГМНУ | Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью | Подвижные игры наматериалебаскетбола | Корректировка движений, страховка |  |
| 36 | Прыжок, ноги врозь ( козел в ширину) |  |  |  |  |  |  |
| 37 | Комплекс упражнений на мышцы плечевого пояса на тренажерах с максимальным количеством повторений. | 1 | НУ | Физкультурная деятельность с общераз. Направленностью | Координационные способности | Корректировка движений, страховка |  |
| 38 | Кувырок вперед – назад. | 1 | ГМНУ | Физкультурная деятельность с общераз. Направленностью | Подвижные игры на матер, волейбола. | Корректировка движений, страховка |  |
| 39 | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), назад в полушпагат (д). | 1 | ГМНуСУ | Общеразвивающие упражнения (скоростно – силовые качества) | Координационные способности | Корректировка движений |  |
| 40 | Изучение стойки на голове с согнутыми ногами (м),мост из положения стоя с помощью (д).  | 1 | ГМНУ,СУ | Общеразвивающие упражнения (сила) | Физич. Упражн. на матер, гимнаст.и акр. | Корректировка движений, страховка |  |
| 41 | Обучение вольным упражнениям с использованием танцевальных элементов (типа зарядки) | 1 | ГМНУ,СУ | Общеразвивающие упражнения (сила) | Подвижные игры на материале баскетбола, волейб | Корректировка техники и точность действий |  |
| 42 | Обучение комплексу корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота | 1 | ГМНУ,СУ | Общеразвивающие упражнения (сила) | Подвижные игры на материале баскетбола | Корректировка техники и точность действий |  |
| 43 | Обучение вольным упражнениям с использованием танцевальных элементов (типа зарядки) | 1 | ГМНУСУ | Общеразвивающие упражнения (скоростно – силовые качества) | На материале легкой атлетики | Корректировка действий |  |
| 44 | Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед | 1 | ГМНУ | Общеразвивающие упражнения (сила) | Подвижные игры на материале баскетбола | Корректировка техники и точность действий |  |
| 45 | Изучение самостраховки на спину, на бок | 1 | ГМНУ,СУ | Общеразвивающие упражнения (сила) | Подвижные игры на материале баскетбола | Корректировка техники и точность действий |  |
| 46 | Изучение самостраховки кувырком | 1 | СУГМ | Общеразвивающие упражнения (сила) | Подвижные игры на материале баскетбола | Корректировка техники и точность действий |  |
| 47 | Борьба за предмет (подвижная игра на базе единоборств) | 1 | СУГМ | Общеразвивающие упражнения (скорость) | На материале легкой атлетики | Корректировка техники бега |  |
| 48 | Обучение комплексу корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота | 1 | СУГМ | Общеразвивающие упражнения (скорость) | На материале легкой атлетики | Правильность передачи палочки |  |
| 49 |  Инструктаж по ТБ. Игровые упражнения с набивным мячом в сочетании с прыжками и метанием | 1 | НУПМ | Организационные приемы и навыки (прикладно – гимнастические упражн | Двигательные действия | Страховка |  |
| 50 | Обучение технике передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе | 1 | НУСУГМ | Физкультурная деятельное с общеразвивающей направленностью | Координац.способности, технико – тактические взаим. | Корректировка техники и точность действий |  |
| 51 | Обучение, освоение ловли и передачи мяча | 1 | СУгм | Общеразвивающие упражнения (скорость) | На материале легкой атлетики | Правильность передачи палочки |  |
| 52 | Ведение мяча правой и левой рукой в движении | 1 | НУ СУпм | Общеразвивающие упражнения (скорость) | На материале легкой атлетики | Правильность передачи палочки |  |
| 53 | Ведение мяча с изменением направления, броски двумя руками с места | 1 | НУ СУпм | Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью | Координац.способности, технико – тактич.взаимодейст. | Корректировка техники и точность действий |  |
| 54 | Броски двумя руками с места.  | 1 | НУСУгм | Физкультурная деятельное с общеразвивающей направленностью | На материале легкой атлетики | Корректировка техники и точность действий |  |
| 55 | Броски мяча рукой от плеча с места и в движении | 1 | НУпм | Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью | Подвижные игры на материале волейбола | Корректировка техники и точность действий |  |
| 56 | Обучение вырывания, выбивания мяча | 1 | СУ ГМ | Общеразвивающиеупражнения(гибкость) | На материале легкой атлетики | Корректировка техники и точность действий |  |
| 57 | Игра в баскетбол по упрощенным правилам | 1 | СУгм | Общеразвивающиеупражнения(скорость) | На материале легкой атлетики | Корректировка техники бега |  |
| 58 | Подвижные игры на базе баскетбола | 1 | ФМСУгм | Общеразвивающиеупражнения(выносливость) | На материале легкой атлетики | Правильность передачи палочки |  |
| 59 | Обучение игре «Стритбол»  | 1 | СУгм | Общеразвивающиеупражнения(скорость) | На материале легкой атлетики | Корректировка техники бега |  |
| 60 | Игра в «Стритбол»  | 1 | СУгм | Общеразвивающиеупражнения(выносливость) | На материале легкой атлетики | Корректировка техники бега |  |
| 61 | Игра «Мяч с четырех сторон» с элементами волейбола | 1 | СУгм | Общеразвивающие упражнения(сила, скоростно – силовые качества) | На материале легкой атлетики | Корректировка исполнения прыжка |  |
| 62 | Изучение игры «Мяч через сетку» с элементами волейбола | 1 | СУгм | Основы знаний о физкультурной деятельности. | На материале легкой атлетики | Корректировка исполнения прыжка |  |
| 63 | Изучение и закрепление элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения | 1 | НУ СУпм | Организационные приемы и навыки (координация) | На материале легкой атлетики | Корректировка техники бега |  |
| 64 | Комбинации из освоенных передвижений остановок, поворотов. Обучение и закрепление передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой. | 1 | НУ СУ | Физкультурная деятельность с общеразвив. Направленностью. | Ф.К. общества и человека | Контроль над амплитудой движ |  |
| 65 | Прием мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения | 1 | НУСУ | Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью | Двигательные действия | Выполнение правил |  |
| 66 | Освоение техники нижней подачи, 3-6 м от сетки | 1 | НУпм | Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью | На материале легкой атлетики | Контроль над амплитудой движе |  |
| 67 | Обучение прямому нападающему удару после подбрасывания мяча партнером | 1 | СУ ГМ | ОбщеразвивающиеУпражнения (гибкость) | На материале легкой атлетики | Контроль над амплитудой движ. |  |
| 68 | Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара) |  |  |  |  |  |  |
| 69 | Закрепление освоенных элементов перемещений и владения мячом |  |  |  |  |  |  |
| 70 | Тактика позиционного нападения без изменений позиций игроков |  |  |  |  |  |  |
| 71 | Игровые задания с ограниченным числом игроков |  |  |  |  |  |  |
| 72 | Подвижные игры с элементами волейбола («Мяч через сетку» с волейбольными приемами) |  |  |  |  |  |  |
| 73 | Волейбол по упрощенным правилам. |  |  |  |  |  |  |
| 74 | Инструктаж по ТБ. Изучение стойки и перемещения футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону |  |  |  |  |  |  |
| 75 | Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема |  |  |  |  |  |  |
| 76 | Удары по катящемуся мячу, остановки мяча |  |  |  |  |  |  |
| 77 | Ведение мяча, отбор мяча |  |  |  |  |  |  |
| 78 | Закрепление комбинации из освоенных элементов игры в футбол  |  |  |  |  |  |  |
| 79 | Двусторонняя игра в футбол |  |  |  |  |  |  |
| 80 | Игра в футбол по основным правилам |  |  |  |  |  |  |
| 81 | Удары по мячу головой, вбрасывание из-за «боковой линии» |  |  |  |  |  |  |
| 82 | Инструктаж по ТБ. Равномерный 6 – минутный бег.  |  |  |  |  |  |  |
| 83 | Закрепление техники метания м/мяча в цель с 7м |  |  |  |  |  |  |
| 84 | Эстафетный бег в спортш |  |  |  |  |  |  |
| 85 | Теория: «Основные требования безопасности на занятиях физической культуры по видам спорта» |  |  |  |  |  |  |
| 86 | Метание м/мяча в цель с 7-8 м |  |  |  |  |  |  |
| 87 | Серия упражнений из бега на 15м, отжимания (5-6 раз), выпрыгивания из приседа (5-6 раз), бросков набивного мяча (2-3раза), прыжков на двух ногах |  |  |  |  |  |  |
| 88 | Челночный бег 3х10 м |  |  |  |  |  |  |
| 89 | «Пионербол» с элементами волейбола |  |  |  |  |  |  |
| 90 | Кроссовый бег без учета времени |  |  |  |  |  |  |
| 91 | Бег 60 метров |  |  |  |  |  |  |
| 92 | Бег 1000 метров |  |  |  |  |  |  |
| 93 | Закрепление техники метания м/мяча (150г) на дальность |  |  |  |  |  |  |
| 94 | Метание м/мяча на дальность на результат |  |  |  |  |  |  |
| 95 | Закрепление техники бега на 60м и на 100м  |  |  |  |  |  |  |
| 96 | Бег на 60м на результат |  |  |  |  |  |  |
| 97 | Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. |  |  |  |  |  |  |
| 98 | Общеразвивающие упражнения на мышцы плечевого пояса и рук. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.  |  |  |  |  |  |  |
| 99 | Упражнения на координацию. Челночный бег 3х10 метров. |  |  |  |  |  |  |
| 100 | Упражнения на гибкость. Тест – наклон туловища вперед из положения сидя. |  |  |  |  |  |  |
| 101 | Закрепление бега на 400 метров. |  |  |  |  |  |  |
| 102 | Подведение итогов учебного года. |  |  |  |  |  |  |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**8—9 классы 3 ч в неделю, всего 210 ч**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание курса** | **Тематическое планирование** | **Характеристика видов деятельности учащихся** |
| **Раздел 1. Что вам надо знать** |
| **Физическое развитие человека** | *Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность* **8—9 классы**Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития | Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности |
|  | *Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений***8—9 классы**Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения | Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции |
|  | Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма | Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма |
|  | ***8—9 классы***Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения |  |
|  | *Психические процессы в обучении двигательным действиям***8—9 классы**Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память) | Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям |
| **Самонаблюдение и само­контроль** | *Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями* **8—9 классы**Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля | Осуществляют самоконтроль за физической на­грузкой во время занятий.Начинают вести дневник самоконтроля учащего­ся, куда заносят показатели своей физической подготовленности |
| **Оценка эффективности за­нятий физкультурно-оздо­ровительной деятельностью** | *Основы обучения и самообучения двигательным действиям* **8—9 классы**Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий. Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений). Техника движений и её основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения | Раскрывают основы обучения технике двигатель­ных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях. Обосновывают уровень освоенности новых двига­тельных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок |
| **Оценка техники движений, способы выявления и уст­ранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок)** |
| **Личная гигиена в процессе занятий физическими уп­ражнениями** | ***8*—9 классы**Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приёмов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с укреп­лением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам | Продолжают усваивать основные гигиенические правила.Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.Используют правила подбора и составления комплекса физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении. Характеризуют основные приёмы массажа, проводят самостоятельные сеансы. Характеризуют оздоровительное значение бани, руководствуются правилами проведения банных процедур |
| **Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах** | **8—9 классы**Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физиче­ской культурой и спортом. Характе­ристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах | Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах |
| **Совершенствование физи­ческих способностей** | **8—9 классы**Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию фи­зических (кондиционных и координа­ционных) способностей. Основные правила их совершенствования | Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здо­ровья, устанавливают связь между развитием фи­зических способностей и основных систем орга­низма |
| **Адаптивная физическая культура** | **8—9 классы**Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упраж­нениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосло­жения, профилактики утомления | Обосновывают целесообразность развития адап­тивной физической культуры в обществе, рас­крывают содержание и направленность занятий |
| **Профессионально-приклад- ная физическая подготовка** | **8—9 классы**Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования | Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека |
| **История возникновения и формирования физической культуры** | **8—9 классы**Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественно- экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители) | Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований |
| **Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР)** | **8—9 классы**Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Пер­вые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движе­ния в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсме­нов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о предстоящей зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г. | Раскрывают причины возникновения олимпий­ского движения в дореволюционной России, ха­рактеризуют историческую роль А. Д. Бутовского в этом процессе. Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олим­пийского движения в России |
| **Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движе­ния** | *Олимпиады: странички истории* **8—9 классы**Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двукратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта | Готовят рефераты на темы «Знаменитый отечест­венный (иностранный) победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсме­нов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах» |
| **Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы** |
| **Баскетбол** |
| **Овладение техникой пере­движений, остановок, по­воротов и стоек** | **8—9 классы**Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек | 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 |
| **Освоение ловли и передач мяча** | **8—9 классы**Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча | 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 |
| **Освоение техники ведения мяча** | **8—9 классы**Дальнейшее закрепление техники ведения мяча | 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 |
| **Овладение техникой брос­ков мяча** | **8—9 классы**Дальнейшее закрепление техники бросков мяча.Броски одной и двумя руками в прыжке | 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 |
| **Освоение индивидуальной техники защиты** | **5класс**Дальнейшее закрепление техники вы­рывания и выбивания мяча, перехвата**.****5класс**Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата | 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 |
| **Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей** | **5класс**Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.**5класс**Совершенствование техники | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности |
| **Закрепление техники пере­мещений, владения мячом и развитие координацион­ных способностей** | **5класс**Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.**5класс**Совершенствование техники | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности |
| **Освоение тактики игры** | **8—9 классы**Дальнейшее 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) | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| **Овладение игрой и ком­плексное развитие психо­моторных способностей** | **8—9 классы**Игра по упрощённым правилам баскетбола.Совершенствование психомоторных способностей | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха |
| **Футбол** |
| **Овладение техникой пере­движений, остановок, по­воротов и стоек** | **8—9 классы**Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек | 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 |
| **Освоение ударов по мячу и остановок мяча** | **8класс**Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча, из-за боковой линии с места и с шагом.**9класс**Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча | 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 |
| **Освоение техники ведения мяча** | **8—9 классы**Совершенствование техники ведения мяча | 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 |
| **Овладение техникой ударов по воротам** | **8—9 классы**Совершенствование техники ударов по воротам | 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 |
| **Закрепление техники владе­ния мячом и развитие коор­динационных способностей** | **8—9 классы**Совершенствование техники владения мячом | 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 |
| **Закрепление техники пере­мещений, владения мячом и развитие координационных способностей** | **8—9 классы**Совершенствование техники перемещений, владения мячом | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| **Освоение тактики игры** | **8—9 классы**Совершенствование тактики игры | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| **Овладение игрой и ком­плексное развитие психомо­торных способностей** | **8—9 классы**Дальнейшее развитие психомоторных способностей | Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей.Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха |
| **Волейбол** |
| **Овладение техникой пере­движений, остановок, по­воротов и стоек** | **8—9 классы**Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек | 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 |
| **Освоение техники приёма и передач мяча** | **8класс**Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.**9класс**Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели | 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 |
| **Овладение игрой и ком­плексное развитие психо­моторных способностей** | **8класс**Игра по упрощённым правилам во­лейбола.Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры **9класс**Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры | Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмо­циями.Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игро­вые действия волейбола для комплексного разви­тия физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в во­лейбол как средство активного отдыха |
| **Развитие координационных способностей\* (ориентиро­вание в пространстве, быстрота реакций и пере­строение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)** |  **8класс**Дальнейшее обучение технике движений.**9класс**Совершенствование координационных способностей | Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей |
| **Развитие выносливости** | **8класс**Дальнейшее развитие выносливости.**8класс**Совершенствование выносливости | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игро­вые действия для развития выносливости |
| **Развитие скоростных и ско- ростно-силовых способно­стей** | **8—9 классы**Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игро­вые действия для развития скоростных и скоро­стно-силовых способностей |
| **Освоение техники нижней прямой подачи** | **8класс**Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи.**8класс**Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки | 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 |
| **Освоение техники прямого нападающего удара** | **8класс**Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара. **9класс**Прямой нападающий удар при встречных передачах | 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 |
| **Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей** | **8—9 классы**Совершенствование координационных способностей | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности |
| **Закрепление техники пере­мещений, владения мячом и развитие координационных способностей** | **8—9 классы**Совершенствование координационных способностей | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности |
| **Освоение тактики игры** | **8класс**Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоен­ных игровых действий.**9класс**Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игро­вой деятельности |
| **Знания о спортивной игре** | **8—9 классы**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 | Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных дей­ствий. Руководствуются правилами техники без­опасности. Объясняют правила и основы органи­зации игры |
| **Самостоятельные занятия** | **8—9 классы**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 | Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической на­грузкой во время этих занятий |
| **Овладение организаторски­ми умениями** | **8—9 классы**Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры | Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённых к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектова­нии команды, подготовке мест проведения игры |
| **Гимнастика** |
| **Освоение строевых упражнений** | **8 класс**Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. **9 класс**Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении | Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы |
| **Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движений** | **8—9 классы**Совершенствование двигательных спо­собностей | Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений |
| **Освоение общеразвивающих упражнений с предметами** | **8—9 классы**Совершенствование двигательных спо­собностей с помощью гантелей (3— 5 кг), тренажёров, эспандеров | Описывают технику общеразвивающих упражне­ний с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений |
| **Освоение и совершенство­вание висов и упоров** | **8класс**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 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**9класс**Мальчики: подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперёд в сед ноги врозь. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь | Описывают технику данных упражнений и со­ставляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений |
| **Развитие координационных способностей** | **8—9 классы**Совершенствование координационных способностей | Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координа­ционных  |
| **Развитие силовых способностей и силовой выносливости** | **8—9 классы**Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости | Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости |
| **Развитие скоростно-сило- вых способностей** | **8—9 классы**Совершенствование скоростно - силовых способностей | Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей |
| **Развитие гибкости** | **8—9 классы**Совершенствование двигательных способностей | Используют данные упражнения для развития гибкости |
| **Знания о физической куль­туре** | **8—9 классы**Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки | 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 |
| **Самостоятельные занятия** | **8—9 классы**Совершенствование силовых, коорди­национных способностей и гибкости | Используют изученные упражнения в самостоя­тельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют само­контроль за физической нагрузкой во время этих занятий |
| **Овладение организаторски­ми умениями** | **8—9 классы**Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений | 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 |
| **Лёгкая атлетика** |
| **Овладение техникой сприн­терского бега** | **8класс**Низкий старт до 30 мот 70 до 80 мдо 70 м.**9класс**Дальнейшее обучение технике спринтерского бега.Совершенствование двигательных способностей | Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения.Демонстрируют вариативное выполнение бего­вых упражнений.Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| **Овладение техникой прыж­ка в длину** | **8класс**Прыжки в длину с 11 — 13 шагов разбега.**9класс**Дальнейшее обучение технике прыжка в длину | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| **Овладение техникой прыжка в высоту** | **8класс**Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.**9класс**Совершенствование техники прыжка в высоту | Описывают технику выполнения прыжковых уп­ражнений, осваивают её самостоятельно, выявля­ют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Демонстрируют вариативное выполнение прыж­ковых упражнений.Применяют прыжковые упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| **Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность** | **8класс**Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на даль­ность.Метание теннисного мяча в горизон­тальную и вертикальную цель (1X1 м) (девушки — с расстояния 12—14 м, юноши — до 16 м). Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных поло­жений с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд- вверх.**9класс**Метание теннисного мяча и мяча ве­сом 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в кори­дор 10 м и на заданное расстояние; вгоризонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния (юноши — до 18 м, девушки — 12—14 м). Бросок набивного мяча (юноши — 3 кг, девушки — 2 кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двух- четырёх шагов вперёд-вверх | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выяв­ляют и устраняют характерные ошибки в процес­се освоения.Демонстрируют вариативное выполнение мета­тельных упражнений.Применяют метательные упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности |
| **Развитие скоростно-сило вых способностей** |  **8класс**Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей. **9класс**Совершенствование скоростно-силовых способностей | Применяют разученные упражнения для разви­тия скоростно-силовых способностей |
| **Знания о физической куль­туре** | Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название ра­зучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой | Раскрывают значение легкоатлетических упраж­нений для укрепления здоровья и основных сис­тем организма и для развития физических спо­собностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации само­стоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упраж­нений и правила соревнований |
| **Самостоятельные занятия** | Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-си- ловых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены | Используют названные упражнения в самостоя­тельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий |
| **Овладение организаторскими умениями** | Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий | Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на раз­витие соответствующих физических способно­стей. Измеряют результаты, помогают их оцени­вать и проводить соревнования. Оказывают по­мощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований |
| **Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями** |
| **Утренняя гимнастика** | **8—9 классы**Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами | Используют разученные комплексы упражнений в самостоятельных занятиях. Осуществляют са­моконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий |
| **Выбирайте виды спорта** | **8—9 классы**Примерные возрастные нормы для за­нятий некоторыми летними и зимни­ми видами спорта.Повышение общей физической под­готовленности для тех учащихся, ко­торые бы хотели заниматься спортом. Нормативы физической подготовлен­ности для будущих легкоатлетов, лыжников, баскетболистов и волейбо­листов, боксёров | Выбирают вид спорта.Пробуют выполнить нормативы общей физиче­ской подготовленности |
| **Тренировку начинаем с разминки** | **8—9 классы**Обычная разминка.Спортивная разминка.Упражнения для рук, туловища, ног | Составляют комплекс упражнений для общей разминки |
| **Повышайте физическую подготовленность** | **8—9 классы****Упражнения для развития силы.** Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых возможностей. Упражнения для развития выносли­вости.Координационные упражнения под­вижных и спортивных игр. Легкоатле­тические координационные упражне­ния. Упражнения на гибкость | Используют разученные упражнения в самостоя­тельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий |
| **Атлетическая гимнастика** |
| **Краткая характеристика вида спорта.****Требования к технике безо­пасности** | **8—9 классы**Основные правила занятий атлетической гимнастикой. Виды силовых упражнений в атлетической гимнастике. Правила регулирования нагрузки | Составляют комплекс упражнений для самостоя­тельных занятий атлетической гимнастикой. Осуществляют самоконтроль за физической на­грузкой во время этих занятий |
| **После тренировки** | **8—9 классы**Упражнения для расслабления мышц рук, ног, шеи и туловища. Водные процедуры, самомассаж — средства восстановления | Используют упражнения на расслабление после тренировки |
| **Ваш домашний стадион** | **8—9 классы**Место для самостоятельных занятий в комнате и его оборудование. Спор­тивный инвентарь | Оборудуют с помощью родителей место для са­мостоятельных занятий физкультурой в домаш­них условиях и приобретают спортивный инвен­тарь |
| **Рефераты и итоговые работы** | По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике.В конце 8 и 9 классов готовят итоговые работы на одну из тем, предложенных в учебнике |

**7. МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование объектов и средств материально-технического оснащения** | **Необходимое количество****Основная школа** | **Примечание** |
| **1** | **Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)** |
| 1.1 | Стандарт основного общего образования по физической культуре | Д | Стандарт по физической культуре, примерные про­граммы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно- методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала) |
| 1.2 | Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5—9 классы | Д |  |
| 1.3 | Рабочие программы по физической культуре | Д |  |
| 1.4 | **Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха**Физическая культура. 5—7 классы/Под редакцией М. Я. Вилен­ского. Учебник для общеобразовательных учреждений. *В. И. Лях, А. А. Зданевич.* Физическая культура. 8—9 классы/ Под общ. ред. В. И. Ляха. Учебник для общеобразовательных уч­реждений.*М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин.* Физическая культура. 5—7 классы. Пособие для учителя/ | К | Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фондМетодические пособия и тестовый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд |
| *В. И. Лях, А. А. Зданевич.* Физическая культура. Методическое пособие. 1—11 классы.  |
|  | *В. И. Лях.* Физическая культура. Тестовый контроль. 5—9 классы (серия «Текущий контроль»).*Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.* Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).*Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.* Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стан­дартам»).*Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.* Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам») |  |  |
| 1.5 | Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению | Д | В составе библиотечного фонда |
| 1.6 | Методические издания по физической культуре для учителей | Д | Методические пособия и ре­комендации, журнал «Физическая культура в школе» |
| 1.7 | Федеральный закон «О физической культуре и спорте» | Д | В составе библиотечного фонда |
| **2** | **Демонстрационные учебные пособия** |
| 2.1 | Таблицы по стандартам физического развития и физической под­готовленности | Д |  |
| 3 | **Экранно-звуковые пособия** |
| 3.1 | Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учеб­ного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях) | Д |  |
| **4** | **Технические средства обучения** |
| 4.1 | Сканер | Д |  |
| 4.2 | Принтер лазерный | Д |  |
| 4.3 | Копировальный аппарат | Д | Может входить в материаль­но-техническое оснащение образовательного учреждения |
| **5** | **Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование** |
| 5.1 | Стенка гимнастическая | Д |  |
| 5.2 | Бревно гимнастическое напольное | Д |  |
| 5.3 |  Канат для лазанья с механизмом крепления | Г |  |
| 5.4 | Козёл гимнастический | Г |  |
| 5.5 |  Мост гимнастический подкидной | Г |  |
| 5.6 |  Скамейка гимнастическая жёсткая | Г |  |
| 5.7 | Комплект навесного оборудования | Г |  |
| 5.8 | Скамья атлетическая наклонная | Г |  |
| 5.9 | Секундомер  | Г |  |
| 5.10 | Коврик гимнастический | Г |  |
| 5.12 | Маты гимнастические | Г |  |
| 5.13 | Мяч набивной (1 кг, 2 кг) | Г |  |
| 5.14 | Мяч малый (теннисный) | К |  |
| 5.15 | Скакалка гимнастическая | К |  |
| 5.16 | Палка гимнастическая | К |  |
| 5.17 | Обруч гимнастический | К |  |
|  | ***Лёгкая атлетика*** |
| 5.24 | Планка для прыжков в высоту | Д |  |
| 5.25 | Стойка для прыжков в высоту | Д |  |
| 5.26 | Флажки разметочные на опоре | Г |  |
| 5.27 | Рулетка измерительная (10 м, ) | Д |  |
| 5.28 | Номера нагрудные | Г |  |
|  | ***Подвижные и спортивные игры*** |
| 5.31 | Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой | Д |  |
| 5.32 | Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой | Г |  |
| 5.33 | Мячи баскетбольные для мини-игры | Г |  |
| 5.36 | Стойки волейбольные универсальные | Д |  |
| 5.37 | Сетка волейбольная | Д |  |
| 5.38 | Мячи волейбольные | Г |  |
| 5.39 | Компрессор для накачивания мячей | Д |  |
| 5.40 | Ворота для мини-футбола | Д |  |
| 5.41 | Сетка для ворот мини-футбола | Д |  |
| 5.42 | Мячи футбольные | Г |  |
| 5.43 | Мячи для ручного мяча | Г |  |
| 5.44 | Ворота для ручного мяча | Д |  |
| *Средства первой помощи* |
| 5.57 | Аптечка медицинская | Д |  |
| **6** | **Спортивные залы (кабинеты)** |
| 6.1 | Спортивный зал |  | С раздевалками для мальчиков и девочек |
| 6.2 | Кабинет учителя |  | Включает в себя рабочий стол, стулья, сейф, книжные шкафы (полки), шкаф для одежды |
| 6.3 | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования |  | Включает в себя стеллажи, контейнеры |
| 7 | **Пришкольный стадион (площадка)** |
| 7.1 | Игровое поле для футбола (мини-футбола) | Д |  |
| 7.2 | Сектор для прыжков в длину | Д |  |
| 7.3 | Сектор для прыжков в высоту | Д |  |
| 7.4 | Гимнастический городок | Д |  |
| 7.5 | Площадка игровая баскетбольная | Д |  |

*Примечание.* Количество учебного оборудования приводится в расчёте на один спортивный зал. Конкретное количе­ство средств и объектов материально-технического оснащения указано с учётом средней наполняемости класса (26—30 уча­щихся). Условные обозначения: Д — демонстрационный экземпляр (1 экз.); К — комплект (из расчёта на каждого учащегося, исходя из реальной наполняемости класса); Г — комплект, необходимый для практической работы в группах.

**8. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА**

 **«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ОСНОВНОЙ ШКОЛЕ**

*Выпускник научится:*

 -рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

-характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

-определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

-разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

-руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

-руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

*Выпускник получит возможность научиться:*

-характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

-характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

-определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

*Выпускник научится:*

-использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

-составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

-классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

-самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

-тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

-взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

-вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

-проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

-проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

**Физическое совершенствование**

*Выпускник научится:*

-выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его ра­ботоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

-выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

-выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

-выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

-выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

-выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

-выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

-выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

-выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

***Выпускник получит возможность научиться:***

-выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

-преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

-осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

-выполнять тестовые нормативы по физической подготовки.