**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по **физической культуре**

(указать предмет, курс, модуль)

Уровень образования: основное общее образование 5-9 классы

Количество часов: 510 ч

Учитель:  **Стовбуренко Инна Владимировна**

 Программа разработана на основе авторской программы Ляха В.И.

«Физическая культура 5-9 классы». – М.: Просвещение, 2013г.

**1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

 Программа по физической культуре для 5 – 9 классов разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011);

- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9классы. - М.: Просвещение, 2010 год);

- рабочие программы (Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И.Ляха 5-9 класса,2013год).

- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010 год).

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

* Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
* Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.
* Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. № 1312 (ред. От 30.08.2011г.).
* Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
* О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.
* О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.

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.

 Данный учебный предмет имеет своей **целью:**

***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 ориентаций 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 вышеназванных задач образования учащихся 5—9 классов в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы являются: демократизация и гуманизация педагогиче­ского процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидак­тических правил; расширение межпредметных связей.

 В основу планирования учебного материала в логике по­этапного его освоения было положено соблюдение *дидакти­ческих правил* от известного к неизвестному и от простого к сложному.

 Все разделы авторской программы в основном сохранены. В связи с климатическими условиями, региональными особенностями и материально-технической базы школы раздел «Лыжные гонки. Передвижения на лыжах» и «Плавание» – заменены на «Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка». Упражнения из комбинации на гимнастических брусьях из раздела «Гимнастика с основами акробатики» заменены упражнениями на шведской стенке. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (де­вочки) заменены на упражнения и комбинации на гимнастической скамейке.

**2.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода кучимсяс учётом состоянияздоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

**3.ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

 Курс «Физическая культура» изучается в 5-9 м классе из рас­чёта 3 ч в неделю (всего 510ч): в 5 классе —102ч, в 6 классе — 102ч, в 7 классе— 102ч, в 8 классе— 102ч, в 9 классе-102ч.

Третий час на препо­давание учебного предмета «Физическая культура» введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889.

**4.ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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 учетом 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 создания 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.

*Метапредметные результаты:*

* умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формировать 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 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 организовать 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.

*Предметные результаты* должны отражать:

* понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укрепления 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; формирования умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующие 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.

**5.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**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***

Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом скамейке (де­вочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической переклади­не (мальчики).

***Лёгкая атлетика***.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

***Спортивные игры.***

*Баскетбол*. Игра по правилам.

*Волейбол*. Игра по правилам.

*Футбол*. Игра по правилам.

*Гандбо*л. Игра по правилам.

***Прикладно-ориентированная подготовка****.*Прикладно-ориентированные упражнения.

***Упражнения общеразвивающей направленности.*** Обще­физическая подготовка.

***Гимнастика.***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.

**Таблица тематического распределения количества часов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Разделы программы** | **Рабочая программа** |
| **Классы** |
| **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| **I** | **Знания о физической культуре** |  |
| **1** | *История физической культуры* | В процессе урока |
| **2** | *Физическая культура (основные понятия)* | В процессе урока |
| **3** | *Физическая культура человека* | В процессе урока |
| **II** | **Способы двигательной (физкультурной) деятельности** | В процессе урока и самостоятельных занятий |
| **III** | **Физическое совершенствование** |  |
| **1** | *Физкультурно-оздоровительная деятельность* | В режиме учебного дня и учебной недели |
| **2** | *Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью* | В режиме учебного дня и учебной недели |
| 2.1 | Гимнастика  | **18ч** | **18ч** | **18ч** | **18ч** | **18ч** |
| 2.2 | Легкая атлетика | **21ч** | **21ч** | **21ч** | **21ч** | **21ч** |
| 2.3 | Спортивные игры: | **45ч**  | **45ч**  | **45ч**  | **36ч** | **36ч** |
| 2.3.1 | Гандбол | 10 | 10 | 10 | 5 | 5 |
| 2.3.2 | Баскетбол | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 |
| 2.3.3 | Волейбол | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 2.3.4 | Футбол | 10 | 10 | 10 | 6 | 6 |
| 2.4 | Кроссовая подготовка | **18ч** | **18ч** | **18ч** | **18ч** | **18ч** |
| 2.5  | Элементы единоборств | **-** | **-** | **-** | **9ч** | **9ч** |
| **Всего:** | **102ч** | **102ч** | **102ч** | **102ч** | **102ч** |
| **Итого:** | **510 ч** |

***6.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ***

***5-7 класс 3 ч в неделю, всего 306 ч***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Содержание курса*** | ***Тематическое планирование*** | ***Характеристика 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 видовспорта, входящих в прог­рамму Олимпийских игр.Физическая культура в современном обществе | Страницы историиЗарождение 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 Федераций 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 чело­векаИндивидуальные комплек­сы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.Проведение самостоятель­ных занятий по коррекции осанки и телосложения | Познай себяРосто-весовые показатели.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 контролируя длину своего тела, опре­деляют темпы своего роста. |
| 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.Личная гигиена.Банные процедуры.Рациональное питание Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг | 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. 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 | СамоконтрольСубъективные 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 травмахСоблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физиче­ском 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 умения** |
| **Лёгкая атлетика** |
| Беговые упражнения | Овладение техникой спринтерского бега**5 класс:**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.**6 класс:** 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.**7 класс:**Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. 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**5 класс:**Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.Бег на 1000 м.**6 класс:**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**5 класс:**Прыжки в длину с 7—9 шагов раз­бега.**6 класс:**Прыжки в длину с 7—9 шагов раз­бега.**7 класс:**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**5 класс:**Прыжки в высоту с 3—5 шагов раз­бега.**6 класс:**Прыжки в высоту с 3—5 шагов раз­бега.**7 класс:**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 |
|  | 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 (1X1 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. **6 класс:**Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на задан­ное расстояние, на дальность, в коридор 5—6м, в горизонтальную и вертикальную цель (1X1 м) с рассто­яния 8-10м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.**7 класс:**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 выносливости | **5-7 классы:**Кросс до 15 мин, бег с препятствия­ми и на местности, минутный бег, эс­тафеты, круговая тренировка. | Применяют разученные упражнения для разви­тия выносливости |
| 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 ра­зучиваемыхупражнений 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 |
| **Гимнастика** |
| Краткая характеристика вида спортаТребования 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**5 класс:**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.**6 класс:**Строевой шаг, размыкание и смыка­ние на месте.**7 класс:** Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!» | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы |
| Упражнения общеразвивающейнаправленности (без предметов) | Освоение общеразвивающих упраж­нений без предметов на месте и в движении.**5-7 классы:**Сочетание 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, боль­шим мячом, палками | Описывают технику общеразвивающих упражне­ний с предметами.Составляют комбинации из числа разученных упражнений |
| Упражнения и комбинации на шведской стенке | Освоение и совершенствование висов и упоров**5-7 классы:**Мальчики: висы согнувшись и про­гнувшись; подтягивание в висе; под­нимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтяги­вание из виса лёжа. | Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из чис­ла разученных упражнений |
| Опорные прыжки | Освоение опорных прыжков**5 класс:**Вскок в упор присев; соскок, прогнув­шись (козёл в ширину, высота 80— 100 см). **6 класс:**Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см). **7 класс:**Мальчики: прыжок, согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-115 см). Девочки: прыжок, согнув ноги (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**.****6 класс:** Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью.**7 класс:**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 канату, шесту, 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 спортаТребования 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)**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)Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным со­противлением защитника**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 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 неведущей 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 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 | **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:**Броски одной и двумя руками с ме­ста и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.Максимальное расстояние до корзи­ны — 4,80 м | 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 зашиты | **5-6 классы:**Вырывание и выбивание мяча**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 |
| 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 | 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 | **5-7классы:**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 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 | **5-7классы:**Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения впе­рёд.Передачи мяча над собой. 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 |
| 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) | **5-7классы:**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 | **5-7классы:**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 | **5-7классы:**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 |
| **Гандбол** |
| Краткая характеристика вида спорта.Требования к технике без­опасности | История гандбола.Основные правила игры в гандбол.Основные приёмы игры в гандбол.Подвижные игры для освоения передвижения и остановокПравила техники безопасности | Изучают историю гандбола и запоминают имена выдающихся отечественных гандболистов — олимпийских чемпионов.Овладевают основными приёмами игры в ганд­бол |
| Овладение техникой пере­движений, остановок, пово­ротов и стоек | **5 класс:**Стойки игрока.Перемещения в стой­ке приставными шагами боком 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).**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 ловли и передач мяча | **5 класс:**Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без сопротив­ления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).**6—7 классы:**Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ловля ка­тящегося 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 | **5 класс:**Ведение мяча в низкой, средней и вы­сокой стойке на месте; в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без соп­ротивления защитника ведущей и не­ведущей рукой**6—7 классы:**Дальнейшее закрепление техники ве­дения мяча. Ведение мяча в движениипо прямой, с изменением направле­ния движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитни­ка ведущей и неведущей рукой | 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 | **5 класс:**Бросок мяча сверху в опорном поло­жении и в прыжке.**6—7 классы:**Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой | 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 зашиты | **5-6 классы:**Вырывание и выбивание мяча.Блоки­рование броска**7 класс:**Перехват мяча. Игра вратаря | 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 |
| Совершенствование техни­ки перемещений, владения мячом и развитие кондици­онных и координационных способностей | **5-6 классы:**Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом**7 класс:**Дальнейшее закрепление техники | 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 без измене­ния позиций игроков.Нападение быстрым прорывом (1:0).Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». **7 класс:**Позиционное нападение с изменени­ем позиций.Нападение быстрым прорывом (2:1). Дальнейшее закрепление техники | 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-гандбола.Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.**7 класс**Игра по правилам мини-гандбола | Организуют совместные занятия ручным мячом 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 руч­ной мяч, как средство активного отдыха |
| **Футбол** |
| Краткая характеристика вида спортаТребования 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 неведущей ногой**6—7 классы:**Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменени­ем направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей 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 |
| **Кроссовая подготовка** |
|  | Эстафеты на выносливость и координацию. Равномерный медленный бег от 5 до 8-15 минут. Кросс по слабопересеченной местности до 2кмБег в горуПреодоление препятствий | Описыватьтехнику беговых упражнений.Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.Осваивать технику бега различными способами.Осваиватьуниверсальныеумения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.Осваиватьуниверсальныеумения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.Проявлять качества силы,быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.Соблюдатьправила техники безопасности при выполнении беговых упражнений |
| **Рефераты и итоговые работы** | По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учеб­нике.В конце 5,6 и 7 классов готовят итоговые рабо­ты на одну из тем, предложенных в учебнике |
| **Раздел 3. Развитие двигательных способностей** |
| Способы двигательной (физкультурной) деятель­ностиВыбор 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 |
| ГибкостьУпражнения 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 |
| СилаУпражнения 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 |
| БыстротаУпражнения для развития быстроты движении (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развиваю­щие силу и быстроту | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты.Оценивают свою быстроту по приведённым по­казателям |
| ВыносливостьУпражнения для развития выносли­вости | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости.Оценивают свою выносливость по приведённым показателям |
| ЛовкостьУпражнения для развития двигатель­ной ловкости.Упражнения для развития локомотор­ной ловкости | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости.Оценивают свою ловкость по приведённым пока­зателям |

***ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ***

***8—9 классы 3 ч в неделю, всего 204 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 классыХарактеристика 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 деятельностьюОценка техники движений, способы выявления и уст­ранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок) | 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 |
| 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-приклад­ная физическая подготовка | **8—9 классы**Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной дея­тельности, всестороннего и гармонич­ного (jmшческого 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. Двухкратные 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 зашиты | 1. **класс**

Дальнейшее закрепление техники вы­рывания и выбивания мяча, перехвата.1. **класс**

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 | * 1. **класс**

Дальнейшее закрепление техники вла­дения мячом и развитие координаци­онных способностей. **8-9 класс**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 | **8 класс**Дальнейшее закрепление техники пере­мещений, владения мячом и развитие координационных способностей.**9 класс**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 игрыПозиционное 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 |
| **Гандбол** |
| Овладение техникой пере­движений, остановок, по­воротов и стоек | **8—9 классы**Совершенствование передвижений, остановок, поворотов и стоек | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют 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**Совершенствование техники ловли и передач мяча | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют 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 движе­ний | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют 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 | 1. **класс**

Совершенствование техники бросков мяча.Семиметровый штрафной бросок.1. **класс**

Совершенствование техники бросков мячаБросок мяча из опорного положения с отклонением туловища | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют и 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 зашиты | **8—9 классы**Совершенствование индивидуальной техники зашиты | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Совершенствование техни­ки перемещений, владения мячом и развитие кондици­онных и координационных способностей | **8—9 классы**Совершенствование техники переме­щений, владения мячом и развитие кондиционных и 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 | 1. **класс**

Совершенствование тактики игры. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух игроков в защи­те через «заслон».1. **класс**

Совершенствование тактики игры. Взаимодействие вратаря с защитни­ком. Взаимодействие трёх игроков | 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 | 1. **класс**

Игра по упрощённым правилам ганд­бола. Совершенствование навыков иг­ры и психомоторных способностей.1. **класс**

Игра по упрощённым правилам ганд­бола.Совершенствование навыков игры и психомоторных способностей | Организуют совместные занятия ручным мячом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно отно­ситься к сопернику и управляют своими эмоци­ями.Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игро­вые действия с ручным мячом для комплексно­го развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в руч­ной мяч 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 | 1. **класс**

Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой ли­нии с места и с шагом.1. **класс**

Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.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 | 1. **класс**

Передача мяча над собой, во встреч­ных колоннах. Отбивание мяча кула­ком через сетку.1. **класс**

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 | 1. **класс**

Игра по упрощённым правилам во­лейбола.Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры1. **класс**

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) |  **8 класс**Дальнейшее обучение технике движе­ний.**9класс**Совершенствование координацион­ных способностей | Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей |
| Развитие выносливости | 1. **класс**

Дальнейшее развитие выносливости.**9 класс**Совершенствование выносливости | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игро­вые действия для развития выносливости |
| Развитие скоростных и скоростно-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 | **8 класс**Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи.**9 класс**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 | 1. **класс**

Дальнейшее обучение технике прямо­го нападающего удара.1. **класс**

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 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.**9 класс**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. | Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы |
|  | **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 |  |
| Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении | **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 завесомвне. 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 |
|  |  |  |
| Освоение опорных прыж­ков | **8класс**Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110—115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см).**9класс**Мальчики: прыжок согнув ноги (ко­зёл в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ши­рину, высота 110 см) | Описывают технику данных упражнений и со­ставляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений |
| Освоение акробатических упражнений | **8класс**Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки впе­рёд и назад.**9класс**Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд | Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений |
| Развитие координационных способностей | 8—9 классыСовершенствование координацион­ных способностей | Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координа­ционных способностей |
| Развитие силовых способ­ностей и силовой выносли­вости | 8—9 классыСовершенствование силовых способ­ностей и силовой выносливости | Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости |
| Развитие скоростно-силовых 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 м-от 70 до 80 м-до 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.**9 класс**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-силовых 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-силовых, 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 |
| **Элементы единоборств** |
| Овладение техникой при­ёмов | **8—9 классы**Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобожде­ние от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за пред­мет. Упражнения по овладению при­ёмами страховки | Описывают технику выполнения приёмов в еди­ноборствах, осваивают её самостоятельно, выяв­ляют и устраняют характерные ошибки в процес­се освоения.Применяют упражнения в единоборствах для раз­вития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единобор­ствах, соблюдают правила техники безопасности |
| Развитие координационных способностей | **8—9 классы**Повторение пройденного материала по приёмам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчи­ки», «Перетягивание в парах» и т. п. | Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способно­стей |
| Развитие силовых способ­ностей и силовой выносли­вости | **8—9 классы**Силовые упражнения и единоборства в парах | Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития силовых способностей и си­ловой выносливости |
| Знания | **8—9 классы**Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборства­ми на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах | Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем орга­низма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют ра­зученные упражнения для организации самостоя­тельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. Овладе­вают правилами первой помощи при травмах |
| Самостоятельные занятия | **8—9 классы**Упражнения в парах, овладение приё­мами страховки, подвижные игры | Используют названные упражнения в самостоя­тельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют само­контроль за физической нагрузкой во время этих занятий |
| Овладение организаторски­ми способностями | **8—9 классы**Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овла­дении программным материалом | Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на разви­тие соответствующих физических способностей. Оказывают помощь в подготовке мест занятий, а также слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом. Выполняют обязанно­сти командира отделения и помощника судьи |
| **Кроссовая подготовка** |
|  | Эстафеты на выносливость и координацию. Равномерный медленный бег от 7 до 15-20 минут. Кросс по слабопересеченной местности до 3кмБег в горуПреодоление препятствий | Описыватьтехнику беговых упражнений.Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.Осваивать технику бега различными способами.Осваиватьуниверсальныеумения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.Осваиватьуниверсальныеумения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.Проявлять качества силы,быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.Соблюдатьправила техники безопасности при выполнении беговых упражнений |
| **Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями** |
| Утренная 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 времяэтих 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, баскетболистов и волейбо­листов. | 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 обшей 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 |
| **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.ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО- ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.**

В процессе реализации данной программы используется следующее оборудование, инвентарь, методические и дидактические материалы:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** п./п. | Наименование объектов и средств материально – технического обеспечения  | Количество |
| **1.Библиотечный фонд** |
| 1 | Стандарт начального общего образования по физической культуре. | 1шт. |
| 2 | Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы. | 1шт. |
| 3 | Рабочие программы по физической культуре. | 2шт. |
| 4 | Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. ЛяхаВилен­ский М. Я.. Физическая культура 5—7 классы*– М.: Просвещение, 2012г.*Лях В. И. , Зданевич *А. А.* Физическая культура. 8—9 классы *– М.: Просвещение, 2012г.*  | 280шт. |
| 5 | Авторская программа Ляха В.И. «Физическая культура 5-9 классы». *– М.: Просвещение, 2012г.*  | 1шт. |
| **2. Печатные пособия** |
| 6 | Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности | 1 шт. |
| **3. Технические средства обучения** |
| 7 | Компьютер | 1 шт. |
| **4. Оборудование кабинета** |
| 8 | Стенка гимнастическая | 6 шт. |
| 9 | Козёл гимнастический | 1 шт. |
| 10 | Конь гимнастический | 1 шт |
| 11 | Канат для лазания | 1 шт. |
| 12 | Мостик гимнастический подкидной | 2 шт. |
| 13 | Скамейка гимнастическая | 10 шт. |
| 14 | Гантели | 18 шт. |
| 15 | Маты гимнастические | 16 шт. |
| 16 | Мячи набивные | 4 шт. |
| 17 | Скакалки гимнастические | 40 шт. |
| 18 | Обруч гимнастический | 30 шт. |
| 19 | Стойки для прыжков в высоту ,планка для прыжков  | 1 шт. |
| 20 | Щиты баскетбольные | 2 шт. |
| 21 | Мячи баскетбольные | 15 шт. |
| 22 | Сетка волейбольная | 1 шт. |
| 23 | Мячи волейбольные | 3 шт. |
| 24 | Мячи футбольные | 7 шт. |
| 25 | Секундомер | 2 шт. |
| 26 | Мячи для метания | 6 шт. |
| 27 | Спортивный зал | 2 шт. |
| 28 | Спортивные площадки | 3 шт. |
| 29 | Аптечка медицинская | 1 шт. |
| 30 | Раздевалки | 2 |
| 31 | Кабинет учителя | 1 |
| 32 | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования | 1 |  |

**Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса**

**Знания о физической культуре**

*Выпускник научиться:*

* 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, 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 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 подготовке.

Оценка успеваемости по физической культуре в 5-9 классах производиться 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.

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Контрольные упражнения(тест) | Возраст | Уровень |
| Мальчики | Девочки |
| Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| Скоростные | Бег 30 м, с | 1112131415 | 6,4 и выше6,46,15,85,5 | 6,1-5,55,8-5,45,6-5,25,5-5,15,3-4,9 | 5,0 ниже4,94,84,74,5 | 6,7 выше6,56,26,16,1 | 6,3-5,86,2-5,66,0-5,45,9-5,45,8-5,3 | 5,3 ниже5,15,14,94,9 |
| Координаонные | Челночный бег 3х10, с | 1112131415 | 10,0 и более9,59,39,19,6 | 9,4-8,89,0-8,69,0-8,68,7-8,38,4-8,0 | 8,5 и ниже8,38,38,07,7 | 10,2выше10,010,010,29,7 | 9,7-9,39,6-9,19,5-9,09,5-9,09,3-8,8 | 8,9 ниже8,88,78,68,5 |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 1112131415 | 141 и ниже146150160163 | 154-173158-178167-190180-195183-205 | 186 и выше191 ивыше205210220 | 123 ниже135138139143 | 138-159149-168151-170154-177158-179 | 174 выше182183192194 |
| Выносливость | 6-минутный бег, м | 1112131415 | 900 и менее95010010501100 | 11000-11001100-12001150-12501200-13001250-1350 | 1300 выше1350140014501500 | 700 ниже750800850900 | 850-1000900-1050950-11001000-11501050-1200 | 1100 выше1150120012501300 |
| Гибкость | Наклон вперед, из положения сидя, см | 1112131415 | -5 и ниже-3-6-4-4 | 1-83-81-71-73-10 | 10 и выше1091112 | -2 ниже10-2-1 | 4-108-116-125-137-14 | 15 выше16182020 |
| Силовые | Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)На низкой перекладине (дев) | 1112131415 | 00001 | 2-52-63-64-75-8 | 6 и выше78910 | 4 и ниже4555 | 10 – 1411 – 1512 – 1513 – 1512 – 13 | 19 и выше20191716 |

Согласовано Согласовано

Протокол заседания методического заместитель директора по УВР

объединения учителей технологии, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

музыки, ИЗО, физической культуры

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_