**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физической культуре**

 **5-9класс**

 **Пояснительная записка**

 Программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (приказ № 1897 от 17. 12. 10 МО РФ), основной образовательной программы образовательного учреждения МОУ Октябрьская СОШ, примерной программы по физической культуре для основной школы (М.: Просвещение, 2010), Санитарно - эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.2.2821 – 10. «Санитарно - эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», рабочей программы по физической культуре В.И. Ляха (М.; Просвещение, 2011) предметной линии учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха.

Программа предназначена для 5–9 классов общеобразовательного учреждения.

Программа содержит следующие разделы:

– пояснительная записка, в которой определяются цели и задачи обучения по данному предмету;

– общая характеристика курса;

– место в учебном плане;

– личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета;

– основное содержание курса по физической культуре, включающее перечень основного изучаемого материала, распределенного по содержательным разделам;

–тематическое планирование с описанием ви­дов учебной деятельности и указанием числа часов на изучение соответствующего материала;

– УМК и материально-техническое обеспечение образовательного процесса;

–планируемые результаты.

 Главной *целью* изучения физической культуры в 5-9 классах является формирование личных и социальных потребностей в сфере физической культуры, характеризующиеся способностью осуществлять самостоятельный и адекватный выбор и применение средств физической культуры для расширения двигательных возможностей человека, потребности бережно относится к здоровью, всестороннего психофизического развития, самостоятельного определения способов организации здорового образа жизни.

*Задачи:*

1. содействие гармоничному физическому развитию, коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата, развитие адаптационных возможностей организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание потребности соблюдения требований безопасности, личной и общественной гигиены;
2. совершенствование основных двигательных способностей, повышение индивидуальной физической подготовленности;
3. совершенствование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями со спортивной, рекреационной и коррегирующей направленностью;
4. формирование потребности в регулярных занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, овладение приемами контроля и самоконтроля;
5. совершенствование знаний о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании индивидуального здорового образа жизни, воспитании патриотических, волевых, нравственных и эстетических качеств личности;
6. углубление представления об основных видах спорта, правилах соревнований, спортивных снарядах и инвентаре, профилактики травматизма, оказания первой помощи при травмах;
7. совершенствование умений самостоятельно определять содержание и направленность индивидуальной физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, средств и форм организации активного отдыха и досуга.

**Общая характеристика курса**

Курс физической культуры в 5-9 классах является самостоятельным этапом обучения, связанным, с одной стороны, с предшествующим ему курсом «Физическая культура» в 1-4 классах, имеющего направленность на освоение начальных основ изучения базовых видов спорта, а, с другой, непосредственно предваряющим закрепление и совершенствование данного курса в 10-11 классах.

Для достижения поставленной цели необходимо осуществлять работу в следующих формах организации занятий: уроки физической культуры – планируется и осуществляется преподавателем, внеклассные занятия и физкультурно-массовые и спортивно-оздоровительные мероприятия – обеспечиваются совместными действиями преподавателя физической культуры с администрацией и педагогическим коллективом образовательного учреждения, физкультурным активом учащихся, родителями и др.

Преподаватель физической культуры, осмысливая содержание программы должен в первую очередь определить материально-технические и свои индивидуальные возможности по реализации учебного материала. Важными факторами выбора являются потребности, интересы и уровень подготовленности учащихся, а также, климатические особенности, национальные, региональные и школьные спортивные традиции,

Учебный предмет «Физическая культура» строится по трем основным направлениям: знания (информационный компонент деятельности), способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности) и физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности).

В 5-9 классах увеличиваются индивидуальные и половые различия учащихся, что необходимо учитывать при обучении движениям, развитии двигательных способностей, осуществлении процесса воспитания. Дифференцированный и индивидуальный подход при конкретизации задач, объема и темпа освоения учебного материала, дозирования нагрузки, применения приемов воспитания и мотивации позволяет эффективно решать основные задачи Оценка достижений учащихся должна осуществляться с учетом различия паспортного и биологического возраста.

В подростковом возрасте усиливается значимость формирования знаний в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, формы, передачи которых зависят от содержания занятий, особенностей этапа углубленного разучивания при обучении, условий проведения, включения соревновательной деятельности. Наиболее рационально сообщать сведения в процессе освоения конкретных двигательных действий, развития двигательных способностей, формирования умений самостоятельно тренироваться, соревнований и рекреационных форм деятельности.

При формировании знаний необходимо соблюдать ряд условий: объективно и научно обоснованно раскрывать закономерности применяемых физических упражнений, определять практическую значимость и области применения выполняемых действий. Знания необходимо сообщать так и тогда, чтобы формировались и расширялись ценностные ориентиры, мотивы и интересы для увеличения двигательной активности учащихся.

 Методическим требованием к сообщению знаний является реализация межпредметных связей с другими общеобразовательными дисциплинами (физикой, биологией, химией, математикой, историей и др.).

При обучении важно применять методы активной учебно-познавательной деятельности: проблемное и программированное обучение, самостоятельное выполнение заданий, самоанализ и анализ действий партнера.

Усвоение знаний контролируется с помощью устных и письменных опросов, бесед и обсуждений, сообщений, письменных работ (сочинений, эссе, рефератов, ведения личных дневников, описания комплексов упражнений). Практическая деятельность оценивается в процессе сдачи зачетов, показательных выступлений, участия в соревнованиях, выполнения функций помощника учителя, судейства игр и соревнований, взаимоконтроля и самоконтроля, тестирования и выполнения контрольных упражнений. Основным предметом оценивания, особенно в процессе совершенствования физических способностей, в данный возрастной период должен являться прирост показателей, результаты учебного труда учащихся.

Большое значение уделяется формированию способов обеспечения безопасности на занятиях, профилактике травматизма, личной и общественной гигиене, оказанию первой доврачебной помощи, аккуратному и бережному отношению к материально-техническому оснащению занятий.

При решении воспитательных задач наибольшее внимание уделяется формированию эмоционально-волевой сферы деятельности учащихся, обеспечивающей дисциплинированность, уважительные и справедливые взаимоотношения со сверстниками, младшими и старшими, результативность физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной.

Особенностью данного возраста является естественные процессы перестройки функций и форм организма, стремление к самоутверждению, самостоятельности мышления, интереса к собственному «Я», своим физическим и психическим возможностям. Поэтому задачи формирования бережного отношения к здоровью, формирования гармоничного и всестороннего физического развития, красоты телосложения и осанки являются обязательными при изучении всех включенных в программу видов двигательной деятельности.

**Место предмета в учебном плане**

На реализацию данной программы отводится 525 часов для обязательного изучения предмета «Физическая культура» из расчета 3 часов в неделю. В 5 классе - 105 ч., в 6 классе - 105 ч.,7 классе - 105 ч., в 8 классе - 105 ч., в 9 классе - 105 ч.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета.**

**Личностными** результатами изучения предмета «Физическая культура» в 5-9 классах являются умения:

- активно поддерживать и расширять мотивацию и познавательный интерес к физкультурной деятельности;

- определять место и значение физической культуры в целостном мировоззрении человека;

- осуществлять осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, вне зависимости от его возможностей и особенностей на основе взаимопонимания и взаимопомощи;

- проявлять дисциплинированность, целеустремленность, самостоятельность и ответственность в принятии и реализации личностно и социально значимых решений;

- сотрудничать со сверстниками, старшими и младшими, проявляя положительные качества личности при решении учебных задач

- демонстрировать чувства и поступки, характеризующие нравственное поведение, реализовывать компетентные решения моральных проблем;

- проявлять осознанный выбор направления физкультурой деятельности, обеспечивающий личностно и социально значимое саморазвитие и самообразование;

- формировать научно-методические основы личной физкультурной деятельности;

- сотрудничать со сверстниками, учитывая их индивидуальные и половые особенности, при решении творческих, учебно-исследовательских и социально значимых задач;

- проявлять ответственность и деятельностную активность в поддержании ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережного отношения к среде обитания человека. Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в по­ложительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных об­ластях культуры.

В области познавательной культуры:

* владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
* владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
* владение знаниями по основам организации и проведе­ния занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержа-

10 ния занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности. В области нравственной культуры:

* способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной де­ятельности;
* способность активно включаться в совместные физкуль­турно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
* владение умением предупреждать конфликтные ситуа­ции во время совместных занятий физической культу­рой и спортом, разрешать спорные проблемы на осно­ве уважительного и доброжелательного отношения к ок­ружающим.

В области трудовой культуры:

* умение планировать режим дня, обеспечивать оптималь­ное сочетание нагрузки и отдыха;
* умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
* умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

* красивая (правильная) осанка, умение ее длительно со­хранять при разнообразных формах движения и пере­движений;
* хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
* культура движения, умение передвигаться красиво, лег­ко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

* владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных сис­тем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физи­ческой культурой;
* владение умением достаточно полно и точно формули­ровать цель и задачи совместных с другими детьми за­нятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оз­доровительной деятельностью, излагать их содержание;

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

В области физической культуры:

* владение навыками выполнения жизненно важных дви­гательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
* владение навыками выполнения разнообразных физи­ческих упражнений различной функциональной на­правленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревнова­тельной деятельности;
* умение максимально проявлять физические способно­сти (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметными** результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- определять и самостоятельно планировать цели своего физического совершенствования, основные пути его достижения;

- находить в источниках информации и формулировать закономерности изучаемых двигательных действий, определять практическое значение упражнений для решения задач физической культуры и спорта;

- собирать, систематизировать и анализировать сведения по определенной проблеме или теме, излагать информацию в доступной и популярной форме, фиксировать и оформлять её с использованием современных технологий;

- осуществлять самоконтроль, адекватную самооценку, использовать данные, полученные в процессе самоконтроля для принятия решений и осознанного выбора в физкультурной и спортивной деятельности;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками, старшими и младшими, проявлять терпимость, сдержанность и здравомыслие;

- осуществлять самостоятельную игровую и соревновательную, оздоровительную и рекреационную деятельность с учетом половых и индивидуальных особенностей организма;

- определять направленность и эффективность физических упражнений для решения конкретных задач физической культуры, регулировать и нормировать показатели нагрузки.

Метапредметные результаты проявляются в различных об­ластях культуры.

В области познавательной культуры:

* понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности челове­ка, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
* понимание здоровья как важнейшего условия самораз­вития и самореализации человека, расширяющего сво­боду выбора профессиональной деятельности и обеспе­чивающего долгую сохранность творческой активности;
* понимание физической культуры как средства органи­зации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

* бережное отношение к собственному здоровью и здо­ровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные воз­можности и нарушения в состоянии здоровья;
* уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
* ответственное отношение к порученному делу, проявле­ние осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результа­ты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

* добросовестное выполнение учебных заданий, осознан­ное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполне­ния заданий;
* рациональное планирование учебной деятельности, уме­ние организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
* поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использова­ние занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

* восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетически­ми канонами, формирование физической красоты с по­зиций укрепления и сохранения здоровья;
* понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекатель­ностью;
* восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адек­ватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

* владение культурой речи, ведение диалога в доброжела­тельной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
* владение умением вести дискуссию, обсуждать содержа­ние и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
* владение умением логически грамотно излагать, аргу­ментировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

* владение способами организации и проведения разно­образных форм занятий физической культурой, их пла­нирования и содержательного наполнения;
* владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оз­доровительной физической культуры, активное их ис­пользование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной дея­тельности;

владение способами наблюдения за показателями инди­видуального здоровья, физического развития и физиче­ской подготовленности, использование этих показа лей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметными** результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

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

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

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

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

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

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

- определять функциональное состояние занимающихся физическими упражнениями по объективным показателям реакции систем организма;

- определять эстетическую ценность движений и атрибутов, сопутствующих им, признаки красоты и выразительности двигательной деятельности;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- применять изученные технические и тактические приемы из базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности, осуществлять объективное судейство.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

 В области познавательной культуры:

* знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
* знание основных направлений развития физической куль­туры в обществе, их целей, задач и форм организации;
* знания о здоровом образе жизни, его связи с укрепле­нием здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здо­рового образа жизни.

В области нравственной культуры:

* способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культу­рой, доброжелательное и уважительное отношение к за­нимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
* умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
* способность проявлять дисциплинированность и уважи­тельное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила иг­ры и соревнований.

В области трудовой культуры:

* способность преодолевать трудности, выполнять учеб­ные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспе­чивать безопасность мест занятий, спортивного инвен­таря и оборудования, спортивной одежды;
* способность самостоятельно организовывать и прово­дить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зави­симости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

* способность организовывать самостоятельные занятия фи­зической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических уп­ражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
* способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать уп­ражнения координационной, ритмической и пластиче­ской направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физиче­ской подготовленности;
* способность вести наблюдения за динамикой показате­лей физического развития и осанки, объективно оцени­вать их, соотнося с общепринятыми нормами и пред­ставлениями.

В области коммуникативной культуры:

* способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятий­ным аппаратом;
* способность формулировать цели и задачи занятий фи­зическими упражнениями, аргументированно вести диа­лог по основам их организации и проведения;
* способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

* способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гим­настики и физической подготовки;
* способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направлен­ностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных осо­бенностей организма;
* способность проводить самостоятельные занятия по ос­воению новых двигательных действий и развитию ос­новных физических качеств, контролировать и анализи­ровать эффективность этих занятий.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движе­ния.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся до­стижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в про­грамму Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основ­ное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиени­ческие требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осан­ки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической куль­турой 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, физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

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 (тех­нических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общераз­вивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекла­дине (мальчики).

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

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Об­щефизическая подготовка.

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

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

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координа­ции движений, быстроты.

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

**Тематическое планирование (всего 515 ч)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание курса | Тематическое планирование | Характеристика деятельности учащихся |
| Знания о физической культуре (22 ч) |
| История физической культуры |
| Олимпийские игры древностиВозрождение Олимпийских игр и олимпийского движенияИстория зарождения олимпий­ского движения в России. | Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исто­рические сведения о развитии древних Олимпийских игр. Виды со­стязаний в программе Олимпий­ских игр древности, правила их проведения. Известные участники и победители древних Олимпийских игрВозрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становле­нии и развитии. Цель и задачи современного олимпийского дви­жения.Идеалы и символика Олимпий­ских игр и олимпийского движе­ния. Первые олимпийские чемпио­ны современностиОлимпийское движение в доре­волюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении | Характеризовать Олимпийские игры древности как явление куль­туры, раскрывать содержание и правила соревнований■Определять цель возрожде­ния Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движенияРаскрывать причины возникно­вения олимпийского движения в дореволюционной России, харак- |
| Олимпийское движение в Рос­сии (СССР). Выдающиеся достиже­ния отечественных спортсменов на Олимпийских играхКраткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игрФизическая культура в совре­менном обществеОрганизация и проведение пе­ших туристских походов. Требова­ния к технике безопасности и бе­режное отношение к природе (экологические требования) | и развитии. Первые успехи россий­ских спортсменов на Олимпийских играх.Основные этапы развития олим­пийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткие све­дения о Московской Олимпиаде 1980 г.Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре, история их возникновения и совре­менного развитияОсновные направления развития физической культуры в современ­ном обществе; их цель, содержа­ние и формы организацииТуристские походы как форма ак­тивного отдыха, укрепления здо­ровья и восстановления организма. Виды и разновидности туристских походов. Пешие туристские походы, их организация и проведение; требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования) | теризовать историческую роль А. Д. Бутовского в этом процессеОбъяснять и доказывать, чемзнаменателен советский период развития олимпийского движения в РоссииОбъяснять причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуреОпределять основные направ­ления развития физической культу­ры в обществе, раскрывать целевое предназначение каждого из нихОпределять пеший туристский поход как форму активного отды­ха, характеризовать основы его ор­ганизации и проведения |

|  |
| --- |
| Физическая культура (основные понятия) |
| Физическое развитие человекаФизическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качествОрганизация и планирование самостоятельных занятий по раз­витию физических качеств | Понятие о физическом развитии, характеристика его основных пока­зателей. Осанка как показатель фи­зического развития человека, ос­новные ее характеристики и пара­метры. Характеристика основных средств формирования и профи­лактики нарушений осанки. Прави­ла составления комплексов упраж­ненийФизическая подготовка как сис­тема регулярных занятий по разви­тию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила раз­вития физических качествСтруктура самостоятельных заня­тий по развитию физических ка­честв, особенности их планирова­ния в системе занятий системати­ческой подготовки | Руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражне­ния по профилактике ее наруше­ния и коррекцииОбосновывать положительное влияние занятий физической под­готовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между разви­тием основных физических качеств и основных систем организма. Ре­гулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакамПланировать самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание и объем времени для каждой из частей за­нятий |
| Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показате­лиВсестороннее и гармоничное физическое развитиеАдаптивная физическая культура Спортивная подготовка | Техника движений и ее основные показатели. Основные правила обу­чения новым движениям. Двига­тельный навык и двигательное уме­ние как качественные характеристи­ки освоенности новых движений. Профилактика появления ошибок и способы их устраненияВсестороннее и гармоничное фи­зическое развитие, его связь с за­нятиями физической культурой и спортомАдаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилак­тика утомленияСпортивная подготовка как сис­тема регулярных тренировочных занятий для повышения спортивно­го результата, как средство всесто­роннего и гармоничного физиче­ского совершенствования | Раскрывать понятие техники двигательного действия и исполь­зовать основные правила ее осво­ения в самостоятельных занятияхРаскрывать понятие всесторон­него и гармоничного физического развития, характеризовать его от­личительные признаки у разных народов и в разные исторические временаОбосновывать целесообраз­ность развития адаптивной физи­ческой культуры в обществе, рас­крывать содержание и направлен­ность занятийРаскрывать понятие спортив­ной подготовки, характеризовать ее отличия от физической и техни­ческой подготовки |
| Здоровье и здоровый образ жизниПрофессионально-прикладная физическая подготовка | Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека. Роль и значение занятий физической культурой в профилакти­ке вредных привычекПрикладно-ориентированная фи­зическая подготовка как система тренировочных занятий для освое­ния профессиональной деятель­ности, всестороннего и гармонич­ного физического совершенствова­ния | Раскрывать **понятие здорового образа жизни, выделять его основ­ные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем чело­века**Определять **задачи и содержа­ние профессионально-прикладной физической подготовки, раскры­вать ее специфическую связь с тру­довой деятельностью человека** |
| Физическая культура человека |
| Режим дня, его основное содер­жание и правила планированияЗакаливание организма. Прави­ла безопасности и гигиенические требования | Режим дня, его основное содер­жание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека. Физ­культминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утом­ления в условиях учебной и трудо­вой деятельностиЗакаливание организма способа­ми принятия воздушных и солнеч­ных ванн, купания. Правила безо­пасности и гигиенические требова­ния во время закаливающих про­цедур | Определять назначение физ­культурно-оздоровительных заня­тий, их роль и значение в режиме дня.Использовать правила подбора и составления комплексов физи­ческих упражнений для физкуль­турно-оздоровительных занятийОпределять дозировку темпе­ратурных режимов для закаливаю­щих процедур, руководствоваться правилами безопасности при их проведении |
| Влияние занятий физической культурой на формирование поло­жительных качеств личностиПроведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и те­лосложенияВосстановительный массаж Проведение банных процедур | Влияние занятий физической культурой на формирование поло­жительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения)Проведение самостоятельных за­нятий по коррекции осанки и те­лосложения, их структура и содер­жание, место в системе регулярных занятий физическими упражнения­миВосстановительный массаж, его роль и значение в укреплении здо­ровья человека. Техника выполне­ния простейших приемов массажа на отдельных участках тела (погла­живание, растирание, разминание). Правила проведения сеансов мас­сажа и гигиенические требования к нимБанные процедуры, их цель и задачи, связь с укреплением здо­ровья человека. Правила поведе­ния в бане и гигиенические требо­вания к банным процедурам | Характеризовать качества лич­ности и обосновывать возможность их воспитания в процессе занятий физической культуройОтбирать основные средства коррекции осанки и телосложения, осуществлять их планирование в самостоятельных формах занятийХарактеризовать основные при­емы массажа, организовывать и проводить самостоятельные сеан­сыХарактеризовать оздоровитель­ную силу бани, руководствоваться правилами проведения банных процедур |
|  |
| Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом | Оказание доврачебной помощи во время занятий физической куль­турой и спортом. Характеристика ти­повых травм и причины их возник­новения | Руководствоваться правилами оказания первой доврачебной по­мощи при травмах и ушибах |
| Способы двигательной (физкультурной) деятельности (23 ч) |
| Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой |
| Подготовка к занятиям физиче­ской культуройВыбор упражнений и составле­ние индивидуальных комплексов для утренней зарядки, Лизкульт-минуток, физкультпауз (подвиж­ных перемен) | Требования безопасности и гиги­енические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоя­тельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в усло­виях спортивного зала и открытой спортивной площадки)Составление (по образцу) инди­видуальных планов занятий физи­ческой подготовкой, выделение основных частей занятий, опреде­ление их направленности и содер­жания.Самонаблюдение за индивиду­альными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств) | Готовить места занятий в усло­виях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями.Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и свое­временно их устранятьОтбирать состав упражнений для физкультурно-оздоровитель­ных занятий, определять последо­вательность их выполнения и дози­ровку |
| Планирование занятий физи­ческой культуройПроведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкойОрганизация досуга средствами физической культуры | Составление (совместно с учите­лем) плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуаль­ных показаний здоровья и физи­ческого развития, двигательной (технической) и физической подго­товленностиПроведение самостоятельных за­нятий прикладной физической под­готовкой, последовательное выпол­нение основных частей занятия, определение их содержания по направленности физических упраж­нений и режиму нагрузкиОрганизация досуга средствами физической культуры, характери­стика занятий подвижными и спор­тивными играми, оздоровитель­ным бегом и оздоровительной ходьбой, оздоровительными про­гулками | Составлять планы самостоятель­ных занятий физической подготов­кой, отбирать физические упражне­ния и определять их дозировку в соответствии с развиваемым физи­ческим качеством, индивидуальны­ми особенностями развития орга­низма и уровнем его тренирован­ностиКлассифицировать физиче­ские упражнения по функциональ­ной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подго­товкойПроводить занятия оздорови­тельной ходьбой и оздоровитель­ным бегом, подбирать режимы нагрузок оздоровительной направ­ленности |
| Оценка эффективности занятий физической культурой |
| Самонаблюдение и самоконт­рольОценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной де­ятельностью | Самонаблюдение за индивиду­альным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки). Само­наблюдение за индивидуальными показателями физической подго­товленности (самостоятельное тес­тирование физических качеств). Самоконтроль за изменением час­тоты сердечных сокращений (пуль­са) во время занятий физическими упражнениями, определение режи­мов физической нагрузкиВедение дневника самонаблюде­ния: регистрация по учебным чет­вертям динамики показателей фи­зического развития и физиче­ской подготовленности; содержа­ние еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание до­машних занятий по развитию фи­зических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физиче­ской подготовленности с помощью тестовых упражнений | Выявлять особенности в при­росте показателей физического развития в течение учебного года, сравнивать их с возрастными стан­дартами.Характеризовать величину на­грузки по показателю частоты сер­дечных сокращений, регистриро­вать (измерять) ее разными спосо­бамиТестировать развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определять приросты этих показателей по учебным чет­вертям и соотносить их с содержа­нием и направленностью занятий физической культурой.Оформлять дневник самона­блюдения по основным разделам физкультурно-оздоровительной де­ятельности |
| Содержание курса | Тематическое планирование | Характеристика деятельности учащихся |
| Оценка техники движений, спо­собы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок)Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб | Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталон­ным образцом. Профилактика по­явления ошибок и способы их уст­раненияИзмерение функциональных ре­зервов организма как способ конт­роля за состоянием индивидуаль­ного здоровья. Проведение прос­тейших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки | Анализировать **технику движе­ний и предупреждать появление ошибок в процессе ее освоения**Измерять **резервные возмож­ности организма и оценивать ре­зультаты измерений** |
| Физическое совершенствование (480 ч)1 |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность |
| Оздоровительные формы заня­тий в режиме учебного дня и учебной недели | Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физ-культпауз. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. Комплек­сы упражнений для развития гиб­кости, координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учетом индивидуальных особенностей фи­зического развития и полового со- | Самостоятельно осваивать уп­ражнения с различной оздорови­тельной направленностью и состав­лять из них соответствующие ком­плексы, подбирать дозировку уп­ражнений в соответствии с индиви­дуальными особенностями развития и функционального состояния.Выполнять упражнения и комп­лексы с различной оздоровитель- |
| Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корри­гирующей физической культуры | зревания. Комплексы упражнений для формирования телосложенияИндивидуальные комплексы адап­тивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответ­ствии с медицинскими показания­ми (при нарушениях опорно-двига­тельного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кро­вообращения, органов зрения) | **ной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физи­ческой нагрузкой во время этих за­нятий****С учетом имеющихся индивиду­альных нарушений в показателях здоровья** выполнять **упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия физической культурой, осуществ­лять контроль за физической наг­рузкой во время этих занятий** |
| Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью |
| Гимнастика с основами акробатики |
| Организующие команды и при­емыАкробатические упражнения и комбинации | Организующие команды и при­емы: построение и перестроение на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шагаАкробатические упражнения: ку­вырок вперед в группировке; кувы­рок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в по­лушпагат; кувырок назад в упор | Знать и различать строевые команды, четко выполнять строе­вые приемыОписывать технику акробати­ческих упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. |
| Ритмическая гимнастика (девоч­ки)Опорные прыжкиУпражнения и комбинации на гимнастической перекладине (маль­чики)Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой, бегом, приставными ша­гами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперед и | стоя ноги врозь; из упора присев перекат назад в стойку на лопатках; перекат вперед в упор присев; из упора лежа толчком двумя в упор присев; из стойки на лопатках груп­пировка и переворот назад через голову в упор присев; длинный ку­вырок (с места и разбега); стойка на голове и рукахРитмическая гимнастика (девоч­ки): стилизованные общеразвиваю-щие упражнения; танцевальные ша­ги (мягкий шаг, высокий шаг, при­ставной шаг, шаг галопа, шаг поль­ки); упражнения ритмической и аэробной гимнастики. Зачетные комбинацииОпорные прыжки: прыжок на гимнастического козла с последую­щим спрыгиванием; опорный пры­жок через гимнастического козла ноги врозь;.опорный прыжок через гимнастического козла согнув ногиназад, вправо и влево в основ­ной и широкой стойке с изменяю­щимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; полу­шпагат и равновесие на одной но­ге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперед, прогнувшись, с поворотом в сто­рону, с опорой о гимнастическое бревно); зачетные комбинацииУпражнения на гимнастической перекладине (мальчики): из виса стоя толчком двумя переход в упор; из упора, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) вперед; из упора правая (левая) вперед, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад; из упора махом на­зад переход в вис на согнутых ру­ках; вис на согнутых ногах; висАнализировать технику опор­ных прыжков своих сверстников, выявлять типовые ошибки и актив­но помогать их исправлению | Осваивать технику акробатиче­ских упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок уметь их исправлять.Оказывать помощь сверстни­кам при освоении ими новых акро­батических упражнений, уметь ана­лизировать их технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлениюСамостоятельно осваивать уп­ражнения ритмической гимнасти­ки, составлять из них комбинации и выполнять их под музыкальное сопровождение.Использовать (планировать) упражнения ритмической гимна­стики в различных формах занятий физической культуройОписывать технику опорных прыжков и осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая пра­вила безопасности, и демонстри­ровать вариативное выполнение упражнений.Описывать технику упражне­ний на гимнастическом бревне и составлять гимнастические комби­нации из числа разученных упраж­нений.Осваивать технику гимнасти­ческих упражнений на бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.Оказывать помощь сверстни­кам в освоении новых гимнасти­ческих упражнений, уметь анали­зировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправленииОписывать технику упражне­ний на гимнастической переклади­не и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.Осваивать технику гимнасти­ческих упражнений на переклади­не, предупреждая появление оши­бок и соблюдая правила безопас­ности. |
| Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражне­ния на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разно­высоких брусьях (девочки) | согнувшись; размахивание в висе; из размахивания в висе подъем разгибом; из виса махом назад соскок, махом вперед соскок; за­четная комбинацияУпражнения на параллельных брусьях (мальчики): наскок в упор; передвижение вперед на руках; пе­редвижение на руках прыжками; из упора в сед, ноги в стороны; из седа ноги в стороны переход в упор на прямых руках; размахи­вание в упоре на прямых руках; из седа ноги врозь кувырок вперед в сед ноги врозь; соскоки махом вперед и махом назад с опорой на жердь.Упражнения на разновысоких брусьях (девочки): наскок на ниж­нюю жердь; из упора на нижнюю жердь махом назад, соскок (в пра­вую, левую сторону); наскок на верхнюю жердь в вис; в висе на верхней жерди размахивание изги­бами; из виса на верхней жерди перейти в сед на правом (левом) бедре с отведением руки в сторону; махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь; из упора на нижней жерди вис прогнувшись с опорой ног о верхнюю жердь; из виса прогнувшись на нижней жер­ди с опорой ног о верхнюю жердь переход в упор на нижнюю жердь; соскальзывание вниз с нижней жер­ди; зачетные упражнения | Оказывать помощь сверстни­кам в освоении новых гимнасти­ческих упражнений, уметь анали­зировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправленииОписывать технику упражне­ний на гимнастических брусьях, составлять гимнастические комби­нации из числа разученных упраж­нений.Осваивать технику гимнастиче­ских упражнений на брусьях, пре­дупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.Оказывать помощь сверстни­кам в освоении новых гимнасти­ческих упражнений, уметь анали­зировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении |
| Легкая атлетика |
| Беговые упражненияПрыжковые упражненияМетание малого мяча | Беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дис­танции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равно­мерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регули­руется учителем или учеником); эс­тафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бегПрыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «со­гнув ноги»; прыжок в высоту с раз­бега способом «перешагивание»; прыжок в длину с разбега спосо­бом «прогнувшись»Упражнения в метании малого мя­ча: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную ми­шень; метание малого мяча по дви­жущейся (катящейся) мишени; мета­ние малого мяча по движущейся (летящей) мишени; метание малого мяча с разбега по движущейся ми­шени; метание малого мяча на даль­ность с разбега (трех шагов) | Описывать технику выполне­ния беговых упражнений, осваи­вать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.Применять беговые упражне­ния для развития физических ка­честв, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сер­дечных сокращений.Взаимодействовать со свер­стниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.Включать беговые упражнения в различные формы занятий физи­ческой культуройОписывать технику выполне­ния прыжковых упражнений, осва­ивать ее самостоятельно с преду­преждением, выявлением и ис­правлением типичных ошибок.Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.Применять прыжковые упраж­нения для развития физических качеств, контролировать физиче­скую нагрузку по частоте сердеч­ных сокращений.Взаимодействовать со свер­стниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.Включать беговые упражнения в различные формы занятий физи­ческой культуройОписывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с пре­дупреждением, выявлением и уст­ранением типичных ошибок.Применять упражнения в мета­нии малого мяча для развития фи­зических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.Взаимодействовать со свер­стниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности |
| Лыжные гонки |
| Передвижения на лыжахПодъемы, спуски, повороты, торможения | Передвижение на лыжах: попере­менный двухшажный ход; одно­ временный одношажный ход; од­новременный бесшажный ход; пе­редвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг, переход через два шага; прямой переход; переход с неокон­ченным отталкиванием палкой); перешагивание на лыжах неболь­ших препятствий; перелезание на лыжах через препятствия.Подъемы, спуски, повороты, тор­можения: поворот переступанием; подъем лесенкой; подъем елочкой; подъем полуелочкой; спуск в ос­новной и низкой стойке, по ровной поверхности, с преодолением буг­ров и впадин, небольших трампли­нов; торможение плугом; торможе­ние упором; торможение боковым скольжением; поворот упором | Описывать технику передви­жения на лыжах, осваивать ее са­мостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.Моделировать способы пере­движения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применять передвижение на лы­жах для развития физических ка­честв, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных со­кращений.Взаимодействовать со свер­стниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила бе­зопасности.Применять правила подбора одежды для занятий лыжной под­готовкой, использовать передвиже­ние на лыжах в организации ак­тивного отдыха |
| Спортивные игры |
| Баскетбол. Игра по правиламВолейбол. Игра по правиламфутбол. Игра по правила1\ | Баскетбол: ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя рука­ми от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мя­ча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от по­ла; бросок мяча двумя руками от груди с места; бросок мяча одной рукой от головы в прыжке; бросок мяча одной рукой от головы в дви­жении; штрафной бросок; вырыва­ние и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; накры-вание мяча; повороты с мячом на месте; тактические действия: под­страховка; личная опека. Игра по правиламВолейбол: нижняя прямая пода­ча; верхняя прямая подача; прием и передача мяча двумя руками снизу; прием и передача мяча сверху двумя руками; передача мя­ча сверху двумя руками назад; пе­редача мяча в прыжке; прием мя­ча сверху двумя руками с перека­том на спине; прием мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование в прыжке с места; тактические дей­ствия: передача мяча из зоны за­щиты в зону нападения. Игра по правиламФутбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней сто­роной стопы; удар по неподвиж­ному и катящемуся мячу внеш­воздухе, использовать игру в бас­кетбол в организации активного отдыха | Организовывать совместные за­нятия баскетболом со сверстника­ми, осуществлять судейство игры.Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устра­няя типичные ошибки.Взаимодействовать со свер­стниками в процессе совместного освоения техники игровых дей­ствий и приемов, соблюдать пра­вила безопасности.Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и ус­ловий, возникающих в процессе игровой деятельности.Выполнять правила игры, ува­жительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.Определять степень утомления организма во время игровой дея­тельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухеОписывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устра­няя типичные ошибки.Взаимодействовать со свер­стниками в процессе совместного освоения техники игровых дейст­вий и приемов, соблюдать прави­ла безопасности.Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и ус­ловий, возникающих в процессе игровой деятельности.Выполнять правила игры, ува­жительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волей­бол в организации активного отдыхаОрганизовывать совместные занятия футболом со сверстника­ми, осуществлять судейство игры. |
|  | ней стороной стопы; удар по мячу серединой подъема стопы; удар по мячу серединой лба; остановка ка­тящегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча подошвой; остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы; оста­новка мяча грудью; отбор мяча подкатом. Игра по правилам | Описывать технику **игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устра­няя типичные ошибки.**Взаимодействовать **со свер­стниками в процессе совместного освоения техники игровых дейст­вий и приемов, соблюдать прави­ла безопасности.**Моделировать **технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и ус­ловий, возникающих в процессе игровой деятельности.**Выполнять **правила игры, ува­жительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.**Применять **правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в футбол в организации активного отдыха** |
| Прикладно-ориентированная подготовка |
| Прикладно-ориентированные упражнения | Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пологому склону, сы­пучему грунту, пересеченной мест­ности; спрыгивание с ограниченной площадки и запрыгивание на нее; преодоление препятствий (гимнас- | Организовывать и проводитьсамостоятельные занятий приклад­ной физической подготовкой, со­ставлять их содержание и плани­ровать в системе занятий физиче­ской культурой. |
|  | тического коня) прыжком боком с опорой на левую (правую) руку; расхождение вдвоем при встрече на узкой опоре (гимнастическом брев­не); лазанье по канату в два и три приема (мальчики); лазанье по гим­настической стенке вверх, вниз, го­ризонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки); передви­жение в висе на руках с махом ног (мальчики); прыжки через препят­ствие с грузом на плечах; спрыгива­ние и запрыгивание с грузом на плечах; приземление на точность и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах; преодоление препятствий прыжковым бегом; преодоление по­лос препятствий | Владеть **вариативным выполне­нием прикладных упражнений, пе­рестраивать их технику в зависи­мости от возникающих задач и из­меняющихся условий.**Применять **прикладные упраж­нения для развития физических качеств, контролировать физиче­скую нагрузку по частоте сердеч­ных сокращений.**Преодолевать **трудности и про­являть волевые качества личности при выполнении прикладных уп­ражнений** |
| Упражнения общеразвивающей направленности |
| Общефизическая подготовкаГимнастика с основами акроба­тики. Развитие гибкости, коорди­нации движений, силы, выносли­вости | физические упражнения на раз­витие основных физических ка­честв: силы, быстроты, выносливо­сти, гибкости, координации движе­ний, ловкостиРазвитие гибкости.Наклоны туловища вперед, на­зад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении | Организовывать и проводитьсамостоятельные занятий физиче­ской подготовкой, составлять их со­держание и планировать в системе занятий физической культурой.Выполнять нормативы физи­ческой подготовкиОрганизовывать и проводитьсамостоятельные занятия гимнасти­кой с основами акробатики, со­ставлять их содержание и плани- |
|  | стоя, сидя, сидя ноги в стороны.Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечево­го сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для пле­чевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для разви­тия подвижности суставов (полу­шпагат, шпагат, складка, мост).Развитие координации движе­ний. Прохождение усложненной полосы препятствий, включающей кувырки (вперед, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоле­ние препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннис­ного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную ми­шень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением Развитие силы. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передви­жения в висе и упоре на руках на пе­рекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой пере­кладине (девочки); отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; отжимание в упоре на низких брусьях; поднима­ние ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты; из по­ложения лежа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгиба­ние туловища с различной амплиту­дой движений (на животе и на спи­не); комплексы упражнений с ганте­лями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных поло­жений; комплексы упражнений изби­рательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличиваю­щимся темпом движений без потери качества выполнения); элементы ат­летической гимнастики (по методу подкачки); приседания на одной но­ге пистолетом (с опорой на руку для сохранения равновесия) | **ровать в системе занятий физиче­ской культурой.**Выполнять **нормативы физи­ческой подготовки по гимнастике с основами акробатики** |
| Легкая атлетика. Развитие вы­носливости, силы, быстроты, коор­динации движенийЛыжные гонки. Развитие вынос-ивости, силы, координации дви­жений, быстроты | Развитие выносливости. Упражне­ния с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напря­жением мышц и фиксацией положе­ний тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с умень­шающимся интервалом отдыха (по методу круговой тренировки). Комплексы упражнений с отягощени­ем, выполняемые в режиме не­прерывного и интервального методов.Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Бег с равномер­ной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности. Бег с препятствиями. Равномерный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с до­полнительным отягощением в ре­жиме «до отказа».Развитие силы. Специальные прыжковые упражнения с дополни­тельным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе ( на месте. С продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последую­щим спрыгиванием. Прыжки в глуби­ну по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворота­ми вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятстви­ями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощени­ем на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу кру­говой тренировкиРазвитие быстроты. Бег на месте с максимальной скоростью и тем­пом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с гор­ки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной ско­ростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной ско­ростью с ходу. Подвижные игры и эстафеы.Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации(разрабатываются на основе учебно­го материала разделов «Гимнастика» и «Спортивные игры»)Развитие выносливости. Кроссо­вый бег и бег по пересеченной местности. Гладкий бег с равномер­ной скоростью в режиме умеренной и большой интенсивности. Повтор­ный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом от­дыха. Повторный бег с дополни­тельным отягощением на средние дистанции, в горку и с горки. Прыж­ки в различных направлениях и из разных исходных положений в ре­жиме повторного и непрерывного способа выполнения. Приседания с различной амплитудой и дополни­тельными отягощениями в режиме повторного и непрерывного способа выполнения. Передвижения на лы­жах с равномерной скоростью в ре­жимах умеренной, большой и суб­максимальной интенсивности, с со­ревновательной скоростью.Развитие силы. Комплексы уп­ражнений с локальным отягощени- ем на отдельные мышечные группы. Комплексы упражнений силовой направленности на спортивных сна­рядах (перекладине, брусьях, гим­настической стенке), выполняемые по методу круговой тренировки. Скоростной бег и прыжки с допол­нительным отягощением (в различ­ных направлениях и с различной амплитудой движений, из разных исходных положений). Многоскоки, спрыгивание-запрыгивание на месте и с продвижением вперед. Комп­лексы атлетической гимнастики. По­лосы препятствий силовой направ­ленности (передвижения в висах и упорах на руках, бег в горку с пере­несением тяжестей, преодоление препятствий прыжками разной фор­мы). Передвижение на лыжах по от­логому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъем ступающим и скользящим шагом, бегом, лесенкой, елочкой.Развитие координации движе­ний. Комплексы упражнений на подвижной опоре (с изменением центра тяжести тела по отношению к опоре, с разной амплитудой дви­жений и скоростью выполнения, пе­рераспределением массы тела с од­ной ноги на другую). Передвижения по ограниченной площади опоры | Организовывать и проводить**самостоятельные занятия легкой ат­летикой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.**Выполнять **нормативы физиче­ской подготовки по легкой атлетике**Организовывать и проводитьсамостоятельные занятия лыжными гонками, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.Выполнять нормативы физиче­ской подготовки по лыжным гон­кам |
| Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений | (с сохранением поз и равновесия, с передачей и ловлей теннисных мя­чей). Упражнения на дифференци­рование мышечных усилий (броски набивного мяча, прыжки на задан­ное расстояние различными спосо­бами и в разных направлениях дви­жения). Упражнения в поворотах и спусках на лыжах.Развитие быстроты. Бег на корот­кие дистанции с максимальной ско­ростью. Челночный бег. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Прыжки через скакалку в макси­мальном темпеРазвитие быстроты. Ходьба и бег в различных направлениях с макси­мальной скоростью с внезапными остановками и выполнением раз­личных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.). Ускорения с изменением направления движения. Бег с мак­симальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) ру­кой. Челночный бег (чередование | Организовывать и проводить**самостоятельные занятия баскетбо­лом, составлять их содержание и планировать в системе занятий фи­зической культурой.**Выполнять **нормативы физиче­ской подготовки по баскетболу** |
| Футбол. Развитие быстроты, си­лы, выносливости | прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперед). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с уско­рениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и пра­вым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в мак­симальном темпе при встречном бе­ге в колоннах. Кувырки вперед, на­зад, боком с последующим рывком на 3-5 м. Подвижные и спортив­ные игры, эстафеты.Развитие силы. Комплексы упраж­нений с дополнительным отягоще­нием на основные мышечные груп­пы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением впе­ред, по кругу, змейкой, на месте с поворотом на 180 и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыги-вание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим уско­рением и ускорения с последующи­ми многоскоками. Броски набивно­го мяча из различных исходных по­ложений, с различной траекторией полета одной рукой и обеими рука­ми, стоя, сидя, в полуприседе.Развитие выносливости. Повтор­ный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом от­дыха. Гладкий бег по методу не­прерывно-интервального упражне­ния. Гладкий бег в режиме боль­шой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличиваю­щимся объемом времени.Развитие координации движе­ний. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной ми­шени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки впе­ред и назад). Бег «с тенью» (повто­рение движений партнера). Бег по гимнастической скамейке, по гим­настическому бревну разной высо­ты. Прыжки по разметкам с изме­няющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последу- ющей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с из­меняющейся по команде скоростью и направлением передвиженияРазвитие быстроты. Старты из различных положений с последую­щим ускорением. Бег с максималь­ной скоростью по прямой, с оста­новками (по свистку, хлопку, задан­ному сигналу), ускорениями, рыв­ками, изменением направления пе­редвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперед с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и змейкой). Бег с максимальной ско­ростью с поворотами на 180 и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперед. Прыжки вверх на обеих ногах и од­ной ноге с продвижением вперед. Удары по мячу в стенку в макси­мальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, дриб­линг мяча с изменением направле­ния движения. Кувырки вперед, на­зад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эс­тафеты.Развитие силы. Комплексы уп­ражнений с дополнительным отя­гощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препят­ствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополни­тельным отягощением (вперед, на­зад, в приседе, с продвижением вперед).Развитие выносливости. Равно­мерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отды­ха. Повторный бег на короткие дис­танции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отды­ха. Гладкий бег в режиме непрерыв­но-интервального метода. Передви­жение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности | Организовывать и проводитьсамостоятельные занятия футбо­лом, составлять их содержание и планировать в системе занятий фи­зической культурой.Выполнять нормативы физиче­ской подготовки по футболу |

**Годовой план график распределения часов для 5 – 9 классов**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы программы | 5 класс | 6 класс | 7 класс | 8 класс | 9 класс | Всегочасов |
| Содержательные линии: |  |  |  |  |  |  |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | **24** | **24** | **24** | **22** | **22** | **116** |
| 1.Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 12 |
| 2.Способы физкультурно-оздоровительной деятельности | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 12 |
| 3. Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью | 19 | 19 | 19 | 18 | 17 | 92 |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность** | **81** | **81** | **81** | **83** | **80** | **406** |
| 1.Знания о спортивной деятельности | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 12 |
| 2.Способы спортивно-оздоровительной деятельности | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 12 |
| 3.Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью | 77 | 77 | 77 | 77 | 74 | 382 |
| **Итого** | **105** | **105** | **105** | **105** | **105** | **525** |
|  |  |  |  |  |  |  |

**УМК**

 Физическая культура. Рабочая программа. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха 5-9 классы «Просвещение» 2011 г. -104 с.

Физическая культура Учебник для учащихся 5-7 классовВиленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. «Просвещение» 2010 г.-156 с.

Физическая культура. Учебник для учащихся 8-9 классов В.И. Лях «Просвещение» 2010 г.-207 с.

Физическая культура. 5-9 классы. Тестовый контроль, 2009 г. Лях В. И. «Просвещение» 2009 г.-144 с.

**Рекомендации по оснащению учебного процесса**

Для проведения занятий по физической культуре в 5-9 классах необходимы:

1. Спортивные сооружения: спортивный зал с разметкой игровых площадок, пришкольная спортивная площадка или стадион, бассейн, зал для занятий ЛФК, при возможности – место для занятий в естественных условиях природы.
2. Спортивное оборудование: баскетбольные щиты, волейбольная сетка, футбольные ворота.
3. Спортивные и гимнастические снаряды: гимнастическое бревно, высокая и низкая перекладины, брусья разной высоты, канат для лазания, гимнастический козел, конь, гимнастические скамейки (жесткие, длиной 4 м) и стенки, подкидной мостик.
4. Спортивный и гимнастический инвентарь: волейбольные, баскетбольные, футбольные, малые и набивные (от 1 до 3 кг) мячи, лыжный инвентарь (лыжи, палки, ботинки), плавсредства, гимнастические палки, скакалки, обручи разного диаметра, гантели.
5. Инвентарь для обеспечения безопасности, самоконтроля и личной гигиены: гимнастические маты, зеркала, яма с песком, душ.
6. Инвентарь для сигнализации и регулирования параметров выполнения упражнений: стойки и планка для прыжков в высоту, фишки, средства для воспроизведения музыкального сопровождения.
7. Инвентарь для фиксирования результатов выполнения упражнений: секундомер, рулетка измерительная.
8. Учебники.
9. Справочные издания.
10. Сайты поддержки, интернет- ресурсы.

Методические пособия для учителя включают: программно-нормативные документы, тематическое планирование, методические пособия и рекомендации по изучению отдельных вопросов.

**Планируемые результаты.**

**Знания о физической культуре**

Выпускник научится:

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

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

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

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

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

• руководствоваться правилами оказания первой доврачебной 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, принёсших славу российскому спорту;*

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

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Выпускник научится:

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

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

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

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

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

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

*Выпускник получит возможность научиться:*

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

• *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*

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

**Физическое совершенствование**

Выпускник научится:

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

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

• выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

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

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

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

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

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

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

*Выпускник получит возможность научиться:*

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

• *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*

• *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*

• *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.*