Краснодарский край, г. Армавир

(территориальный, административный округ (город, район, поселок)

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение – средняя общеобразовательная школа № 19

(полное наименование образовательного учреждения)

**Утверждено**

решением педагогического совета

от …….. августа 2015г протокол №1

председатель педсовета

………………………/ ……………………/

***РАБОЧАЯ ПРОГРАММА***

По ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Ступень обучения - 5- 9 класс ФГОС основного общего образования

Количество часов 510 ч (3 урока в неделю) базовый (базовый, профильный)

Учитель:

1.Программа составлена на основе примерной программы Физическая культура, включенной в содержательный раздел примерной основной образовательной программы общего образования. - М.: Просвещение, 2011г;

2. Рабочей программы «Физическая культура 5 – 9 класс» В.И. Лях , М. «Просвещение» 2011г. , составленной на основе ФГОС основного общего образования.

**1. Пояснительная записка.**

Рабочая программа по физической культуре для 5 - 9 классов разработана на основе:

- Примерной программы по физической культуре 5-9 классы. В.И. Ляз, А.А, Зданевич - М.: Просвещение, 2011 год, включенной в содержательный раздел примерной основной образовательной программы общего образования;

- рабочей программы «Физическая культура 5 – 9 класс» В.И. Лях, М. «Просвещение» 2011год, составленной на основе ФГОС ООО

- Учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010);

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

- Методических рекомендаций по преподаванию предмета Физическая культура в 2015 – 2016 учебном году ГБОУ ИРО Краснодарского края.

**Целью рабочей программы** по физической культуры является формирование разносторонние физическое развитие личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизация трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация данной цели связана с решением следующих **образовательных задач:**

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

- выработка представлений о физической культуре личности и приемах 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;

- выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи.

Рабочая программа соответствует требованиям и положениям ФГОС основного общего образования.

**2. Общая характеристика учебного предмета, курса.**

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы

человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

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

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

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;

- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

- Закона «Об образовании» от 29.12.12г №273- ФЗ «Об образовании в РФ»:

- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;

- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;

- примерной программы основного общего образования;

- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

**3. Описание** **места учебного предмета, курса в учебном плане.**

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем курса «Физическая культура» 5 – 9 классов отводится 510 ч. Изучается «Физическая культура» из расчёта 3 ч в неделю :по 102 часа в каждом классе.. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 510ч на пять лет обучения (по 3 ч в неделю).

**4. Личностные, метапредметные и предметные результаты** **освоения учебного предмета, курса.**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

**Личностные результаты освоения предмета физической культуры.**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, 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 содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

**В области нравственной культуры:**

-способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

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

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

**В области трудовой культуры:**

-умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

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

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

**В области эстетической культуры:**

-красивая (правильная) осанка, умение ее длительно со-хранять при разнообразных формах движения и пере движений;

-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:**

-овладение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

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

-овладение 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.

**Метапредметные** **результаты освоения физической культуры.**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

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 показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Метапредметные** **результаты освоения физической культуры.**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

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, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

-способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

**В области физической культуры:**

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

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

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

**5. Содержание учебного предмета:**

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки** **( в процессе уроков)**

**5 класс**

Естественные основы. Здоровый образ жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Культурно-исторические основы. История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах.

Приемы закаливания. Воздушные ванны. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия.

**6 класс**

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Социально-психологические основы. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения отечественного спорта.

Приемы закаливания. Солнечные ванны*.* Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

**7 класс**

Естественные основы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система.

Социально-психологические основы. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня.

Культурно-исторические основы. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр.

Приемы закаливания. Самомассаж*.* Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей.

**8 класс**

Естественные основы. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.

Социально-психологические основы. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Культурно-исторические основы. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Современных Олимпийских игр. Олимпийские принципы, традиции, правила, симво­лика.

Приемы закаливания. Водные процедуры.Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности.

**9 класс**

Естественные основы. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

Социально-психологические основы. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию.

Культурно-исторические основы. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания.

Приемы закаливания. Водные процедуры.Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Релаксация (общие представления).

***Спортивные игры.***

**5-9 класс.** Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу. Прави­ла техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе.

***Гимнастика с элементами акробатики.***

**5 - 9 класс.** Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обес­печение техники безопасности, Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

***Легкая атлетика.***

**5 - 9 класс.** Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Прави­ла соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

***Элементы единоборств***

**8 -9класс.** Виды единоборств. Правила техники безопасности при занятиях.

Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

**Практическая часть**

***Спортивные игры. 45ч***

***5 класс***

***Баскетбол.21 час.***

Техни­ка пере­движений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Поворо­ты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элемен­тов техники передвижений (переме­щения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и пе­редач мяча: 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).

Техника ве­дения мяча: 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.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с ме­ста и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления за­щитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

Индивиду­альная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элемен­тов: ловля, передача, ведение, бро­сок. Комбинация из освоенных элемен­тов техники перемещений.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «От­дай мяч и выйди».

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам ми­ни-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

**Волейбол. 12 часов.**

Техника пе­редвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передви­жений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника при­ема и пере­дач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча с рас­стояния 3—6 м от сетки.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мя­чом: комбинации из освоенных элемен­тов: прием, передача, удар.

Тактика иг­ры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение без измене­ния позиций игроков (6:0).

Овладе­ние игрой. Игра по упрощенным правилам ми­ни-волейбола. Игры и игровые задания с ограни­ченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых спо­собностей. Бег с изменени­ем направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая

тренировка, подвижные игры с мя­чом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с.

**Футбол.6 часов.**

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Удары по мячу и остановка мяча: удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.

Техника ударов по воротам: удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Индивиду­альная техника защиты: вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

Техника перемещений, владения мячом: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика иг­ры: 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 ворот.

Овладе­ние игрой. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

|  |
| --- |
| **Гандбол. 6 часов.**  Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.  Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек Освоение ловли и передач мяча. Освоение техники ведения мяча. Освоение ловли и передачи мяча. Освоение техники ведения мяча. Овладение техникой бросков мяча. Освоение индивидуальной техники защиты. |

**Гимнастика с элементами акробатики. 18час.**

Строевые упражнения. 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.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: 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. Общеразвивающие упражнения с повышенной амп­литудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, ко­ленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, пал­ками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев.

Висы и упоры: Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лежа.

Лазанье: лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с ган­телями, набивными мячами.

Опорные прыжки: вскок в упор при­сев; соскок про­гнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).

Равновесие. На гимнастическом бревне - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны. Упражнения с гимнасти­ческой скамейкой.

**Легкая атлетика. 39 час.**

Техника спринтерско­го бега: 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.

Техника длительного бега: бег в равномер­ном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в дли­ну с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника прыжка в высоту: прыжки в вы­соту с 3—5 ша­гов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: 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 (lxl м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливос­ти: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых спо­собностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных спо­собностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направ­ления, скорости, способа перемещения, бег с преодоле­нием препятствий и на местности, прыжки через пре­пятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

**6 класс**

**Спортивные игры. 54час.**

**Баскетбол. – 24час.**

Техни­ка пере­движений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Поворо­ты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элемен­тов техники передвижений (переме­щения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и пе­редач мяча: 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).

Техника ве­дения мяча: 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.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с ме­ста и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления за­щитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

Индивиду­альная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элемен­тов: ловля, передача, ведение, бро­сок. Комбинация из освоенных элемен­тов техники перемещений.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «От­дай мяч и выйди».

Овладение игрой: Игра по правилам ми­ни-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

**Волейбол. 30 час.**

Техника пе­редвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передви­жений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника при­ема и пере­дач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча че­рез сетку.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мя­чом: комбинации из освоенных элемен­тов: прием, передача, удар.

Тактика иг­ры: Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без измене­ния позиций игроков (6:0).

Овладе­ние игрой. Игра по упрощенным правилам ми­ни-волейбола. Игры и игровые задания с ограни­ченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых спо­собностей. Бег с изменени­ем направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мя­чом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

**Футбол.**

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Удары по мячу и остановка мяча: удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.

Техника ударов по воротам: удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Индивиду­альная техника защиты: вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

Техника перемещений, владения мячом: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика иг­ры: 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 ворот.

Овладе­ние игрой. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров . Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

**Гимнастика с элементами акробатики. 21 час.**

Строевые упражнения. Строевой шаг, размы­кание и смы­кание на мес­те.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: 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. Общеразвивающие упражнения с повышенной амп­литудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, ко­ленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, пал­ками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: два кувырка вперед слит­но; мост из положения стоя с по­мощью; кувырок назад в упор присев.

Висы и упоры: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом.

Лазанье: лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с ган­телями, набивными мячами.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, вы­сота 100— 110 см).

Равновесие. На гимнастическом бревне - девочки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны. Упражнения с гимнасти­ческой скамейкой.

**Легкая атлетика. 27 час.**

Техника спринтерско­го бега: 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.

Техника длительного бега: бег в равномер­ном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в дли­ну с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника прыжка в высоту: прыжки в вы­соту с 3—5 ша­гов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: 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 (lxl м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливос­ти: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых спо­собностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных спо­собностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направ­ления, скорости, способа перемещения, бег с преодоле­нием препятствий и на местности, прыжки через пре­пятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

**7 класс**

***Спортивные игры. 48час.***

**Баскетбол.**

Техни­ка пере­движений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Поворо­ты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элемен­тов техники передвижений (переме­щения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и пе­редач мяча: ловля и передача мяча двумя рука­ми от груди и одной рукой от пле­ча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ве­дения мяча: 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 ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с ме­ста и в движении (после ведения, после ловли) с пассив­ным противодей­ствием. Макси­мальное расстоя­ние до корзины 4,8 м в прыжке.

Индивиду­альная техника защиты: перехват мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элемен­тов: ловля, передача, ведение, бро­сок. Комбинация из освоенных элемен­тов техники перемещений.

Тактика игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Взаимодействие двух игроков в на­падении и защите через «заслон».

Овладение игрой: игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

**Волейбол.**

Техника пе­редвижений, остановок, поворотов и стоек: Комбинации из освоенных элементов техники передви­жений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника при­ема и пере­дач мяча: Передача мяча над собой, во встречных ко­лоннах. Отбива­ние мяча кула­ком через сетку.

Техника подачи мяча: верхняя прямая подача мяча. При­ем подачи.

Техника прямого нападающего удара: Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мя­чом: комбинации из освоенных элемен­тов: прием, передача, удар.

Тактика иг­ры: Тактика свободного нападения. Позиционное на­падение с измене­нием позиций.

Овладе­ние игрой. Игра по упро­щенным прави­лам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых спо­собностей. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, рит­ма, из различных и. п. 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.

**Футбол.**

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Удары по мячу и остановка мяча: удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.

Техника ударов по воротам: удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Индивиду­альная техника защиты: перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

Техника перемещений, владения мячом: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика иг­ры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

Овладе­ние игрой. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров . Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

**Гандбол.**

История гандбола. Основные правила игры в гандбол. Правила техники безопасности.

Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без сопротив­ления защитника. Ведение мяча.

Основные приемы игры. Персональная защита. Опека игрока с мячом. Броски в прыжке. Игра вратаря. Игры, которые помогут научиться играть в гандбол.

***Гимнастика с элементами акробатики.21 час.***

Строевые упражнения. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: 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. Общеразвивающие упражнения с повышенной амп­литудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, ко­ленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, пал­ками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев; стойка на го­лове с согну­тыми ногами. Девочки: ку­вырок назад в полушпагат.

Висы и упоры: мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор.

Лазанье: лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах.

Опорные прыжки: мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см). Девочки: пры­жок ноги врозь (козел в шири­ну, высота 105-110 см).

Равновесие. На гимнастическом бревне - девочки: равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат. Упражнения с гимнасти­ческой скамейкой.

***Легкая атлетика. 29час.***

Техника спринтерско­го бега: высокий старт от 30 до 60 м. Бег с ускорени­ем до 60 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

Техника длительного бега: бег в равномер­ном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 минут. Бег на 1500 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в дли­ну с 9-11 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника прыжка в высоту: прыжки в вы­соту с 3—5 ша­гов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (lxl 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.

Развитие выносливос­ти: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых спо­собностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных спо­собностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направ­ления, скорости, способа перемещения, бег с преодоле­нием препятствий и на местности, прыжки через пре­пятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

*Элементы единоборств*

Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы. Силовые упражнения и единоборства в парах.

**8 класс**

***Спортивные игры. 55час.***

**Баскетбол.**

Техни­ка пере­движений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Поворо­ты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элемен­тов техники передвижений (переме­щения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и пе­редач мяча: ловля и передача мяча двумя рука­ми от груди и одной рукой от пле­ча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ве­дения мяча: 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 ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с ме­ста и в движении (после ведения, после ловли) с пассив­ным противодей­ствием. Макси­мальное расстоя­ние до корзины 4,8 м в прыжке.

Индивиду­альная техника защиты: перехват мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элемен­тов: ловля, передача, ведение, бро­сок. Комбинация из освоенных элемен­тов техники перемещений.

Тактика игры: взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

**Волейбол.**

Техника пе­редвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передви­жений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника при­ема и пере­дач мяча: передача мяча у сетки и в прыж­ке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спи­ной к цели.

Техника подачи мяча: верхняя прямая подача мяча. При­ем подачи.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мя­чом: комбинации из освоенных элемен­тов: прием, передача, удар.

Тактика иг­ры: тактика свободного нападения. Позиционное на­падение с измене­нием позиций.

Овладе­ние игрой: игра по упро­щенным прави­лам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых спо­собностей. Бег с изменени­ем направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мя­чом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

**Футбол.**

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Удары по мячу и остановка мяча: удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.

Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.

Техника ударов по воротам: удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Индивиду­альная техника защиты: перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

Техника перемещений, владения мячом: игра головой, использование корпуса, финты. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика иг­ры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

Овладе­ние игрой. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

**Гандбол.**

Передача мяча в движении различными способами. Бросок мяча согнутой рукой сбоку. Бросок мяча согнутой рукой снизу. Бросок мяча прямой рукой сверху, сбоку, снизу. Ловля катящегося

мяча. Семиметровый штрафной бросок. Выбор позиции вратарем при отражении бросков. Нападением быстрым прорывом 3:2.

***Гимнастика с элементами акробатики. 18час.***

Строевые упражнения. Команда «Прямо!», повороты в движе­нии направо, нале­во.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: 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. Общеразвивающие упражнения с повышенной амп­литудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, ко­ленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (3-5 кг). Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, пал­ками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувы­рок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: мост и поворот в упор стоя на одном ко­лене; кувырки впе­ред и назад, кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением.

Висы и упоры: мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок.

Лазанье: лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с ган­телями, набивными мячами.

Опорные прыжки: мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота- 115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ши­рину, высота 110 см).

Равновесие. На гимнастическом бревне - девочки: танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; соскоки. Упражнения с гимнасти­ческой скамейкой.

***Легкая атлетика. 31час.***

Техника спринтерско­го бега: низкий старт до 30 м. Бег с ускорени­ем от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м.

Техника длительного бега: девочки 1500 метров, мальчики 2000 метров.

Техника прыжка в длину: прыжки в дли­ну с 11 - 13 ша­гов разбега способом «прогнувшись».

Техника прыжка в высоту: прыжки в вы­соту с 7- 9 ша­гов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (lxl м) девушки — с расстояния 12—14 м,

юноши - до 16 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.

Развитие выносливос­ти: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых спо­собностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных спо­собностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направ­ления, скорости, способа перемещения, бег с преодоле­нием препятствий и на местности, прыжки через пре­пятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

***Элементы единоборств 7час.***

Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы. Силовые упражнения и единоборства в парах.

**9 класс**

***Спортивные игры 51 час.***

**Баскетбол.**

Техни­ка пере­движений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Поворо­ты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элемен­тов техники передвижений (переме­щения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и пе­редач мяча: ловля и передача мяча двумя рука­ми от груди и одной рукой от пле­ча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ве­дения мяча: 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 ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками в прыжке.

Индивиду­альная техника защиты: перехват мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элемен­тов: ловля, передача, ведение, бро­сок. Комбинация из освоенных элемен­тов техники перемещений.

Тактика игры: взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

**Волейбол.**

Техника пе­редвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передви­жений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника при­ема и пере­дач мяча: передача мяча у сетки и в прыж­ке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спи­ной к цели.

Техника подачи мяча: прием мяча, отраженного сеткой. Ниж­няя и верхняя прямая по­дача мяча в за­данную часть площадки.

Техника прямого нападающего удара: прямой напа­дающий удар при встречных передачах.

Техники владения мя­чом: комбинации из освоенных элемен­тов: прием, передача, удар.

Тактика иг­ры: Игра в нападе­нии в зоне 3. Игра в защите.

Овладе­ние игрой: игры и игровые задания с ограни­ченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3). Игра по упро­щенным прави­лам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых спо­собностей. Бег с изменени­ем направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, рит­ма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. 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.

**Футбол.**

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Удары по мячу и остановка мяча: удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.

Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с активным сопротивлением защитника, обыгрыш сближающихся противников.

Техника ударов по воротам: удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Индивиду­альная техника защиты: перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

Техника перемещений, владения мячом: игра головой, использование корпуса, финты. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика иг­ры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

Овладе­ние игрой. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

**Гандбол.**

Основные правила проведения соревнований. Бросок из опорного положения с отклонением туловища. Взаимодействие двух игроков в защите через заслон. Взаимодействие вратаря с защитником. Взаимодействие трех игроков.

***Гимнастика с элементами акробатики.. 18 час.***

Строевые упражнения. 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.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: 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. Общеразвивающие упражнения с повышенной амп­литудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, ко­ленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (3-5 кг). Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, пал­ками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: мальчики: из упора присев си­лой стойка на голове и руках силой; длинный кувы­рок вперед с трех шагов разбега. Девочки: равно­весие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

Висы и упоры: мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой. Подъем махом вперед в сед ноги врозь. Махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; прыжком подъем в упор, махом вперед сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах вовнутрь, соскок махом вперед. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.

Лазанье: лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с ган­телями, набивными мячами.

Опорные прыжки: мальчики: пры­жок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). Девочки: пры­жок боком (конь в ширину, высо­та 110 см).

Равновесие. На гимнастическом бревне - девочки: танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; соскоки. Упражнения с гимнасти­ческой скамейкой.

***Легкая атлетика 29 час.***

Техника спринтерско­го бега: низкий старт до 30 м. Бег с ускорени­ем от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м.

Техника длительного бега: девочки 1500 метров, мальчики 2000 метров.

Техника прыжка в длину: прыжки в дли­ну с 11 - 13 ша­гов разбега способом «прогнувшись».

Техника прыжка в высоту: прыжки в вы­соту с 7- 9 ша­гов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: 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; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния юноши - до 18 м, девушки - 12-14 м.

Развитие выносливос­ти: бег с гандикапом, командами, в па­рах, кросс до 3 км.

Развитие скоростно-силовых спо­собностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных спо­собностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направ­ления, скорости, способа перемещения, бег с преодоле­нием препятствий и на местности, прыжки

через пре­пятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

***Элементы единоборств 4 час.***

Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы. Силовые упражнения и единоборства в парах.

**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.

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Физические способности* | Контрольные упражнения  (тест) | Возраст | Уровень | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| **скоростные**  *Скоростные* | Бег 30 м, с | 11  12  13  14  15 | 6,4 и выше  6,4  6,1  5,8  5,5 | 6,1-5,5  5,8-5,4  5,6-5,2  5,5-5,1  5,3-4,9 | 5,0 и ниже  4,9  4,8  4,7  4,5 | 6,7 и выше    6,5  6,2  6,1  6,1 | 6,3-5,8  6,2-5,6  6,0-5,4  5,9-5,4  5,8-5,3 | 5,3 и ниже  5,1  5,1  4,9  4,9 |
| **координационные**  *Координационные* | Челночный бег 3х10, с | 11  12  13  14  15 | 10,0 и более  9,5  9,3  9,1  9,6 | 9,4-8,8  9,0-8,6  9,0-8,6  8,7-8,3  8,4-8,0 | 8,5 и ниже  8,3  8,3  8,0  7,7 | 10,2 и выше  10,0  10,0  10,2  9,7 | 9,7-9,3  9,6-9,1  9,5-9,0  9,5-9,0  9,3-8,8 | 8,9 и ниже  8,8  8,7  8,6  8,5 |
| **Скоростно - силовые**  *Скоростно-силовые* | Прыжок в длину с места, см | 11  12  13  14  15 | 141 и ниже  146  150  160  163 | 154-173  158-178  167-190  180-195  183-205 | 186 и выше  191 и выше  205  210  220 | 123 и ниже  135  138  139  143 | 138-159  149-168  151-170  154-177  158-179 | 174 и выше  182  183  192  194 |
| **выносливость**  *Выносливость* | 6-минутный бег, м | 11 | 900 и менее | 1000-1100 | 1300 и выше | 700 и ниже | 850-1000 | 1100 и выше |
| 12 | 950 | 1100-1200 | 1350 | 750 | 900-1050 | 1150 |
| 13 | 1000 | 1150-  1250 | 1400 | 800 | 950-  1100 | 1200 |
| 14 | 1050 | 1200-1300 | 1450 | 850 | 1000-1150 | 1250 |
| 15 | 1100 | 1250-1350 | 1500 | 900 | 1050-1200 | 1300 |
| **гибкость**  *Гибкость* | Наклон вперед, из положения сидя, см | 11  12  13  14  15 | -5 и ниже  -3  -6  -4  -4 | 1-8  3-8  1-7  1-7  3-10 | 10 и выше  10  9  11  12 | -2 и ниже  1  0  -2  -1 | 4-10  8-11  6-12  5-13  7-14 | 15 и выше  16  18  20  20 |
| **силовые**  *Силовые* | Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики) | 11  12  13  14  15 | 0  0  0  0  1 | 2-5  2-6  3-6  4-7  5-8 | 6 и выше  7  8  9  10 | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | | |

**6. Тематическое планирование.** Тематическое планирование составлено в соответ­ствии с учебниками для общеобразовательных учреждений: «Физическая культура. 5—7 классы», под общей .редакцией . М. Я. Виленског (М.: Просвещение, 2011);

«Физическая культура. 8—9 классы», под общ.ред. В. И. Ляха (М.: Просвещение, 2011).

**всего 510 часов по 3 часа в неделю.**

**5—6 классы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание курса** | **Тематическое планирование** | **Характеристика видов деятельности учащихся** |
| Раздел 1. Основы знаний | | |
| **История физической куль­туры.**  **Олимпийские игры древ­ности. Возрождение Олим­пийских игр и олимпийско­го движения.**  **История зарождения олим­пийского движения в Рос­сии.**  **Олимпийское движе­ние в России (СССР).**  **Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на**  **Олимпийских играх.**  **Характеристика видов**  **спорта, входящих в прог­рамму Олимпийских игр.**  **Физическая культура в современном обществе** | *Страницы истории* Зарождение Олимпийских игр древ­ности. Исторические сведения о раз­витии древних Олимпийских игр (ви­ды состязаний, правила их проведе­ния, известные участники и победи­тели).  Роль Пьера де Кубертена в становле­нии и развитии Олимпийских игр современности.  Цель и задачи современного олим­пийского движения. Физические  упражнения и игры в Ки­евской Руси, Московском государ­стве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюцион­ной России.  Наши соотечественники — олимпий­ские чемпионы.  Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе | Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.  Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении  олимпийского движения.  Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями .Объясняют, чем знаменателен  советский период развития олимпийского движения в России. Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте» |
| **Физическая культура человека**  **Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.**  **Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения** | *Познай себя*  Росто-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 |
| **Физическая культура человека**  **Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.**  **Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения** | *Познай себя*  Росто-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** | *Самоконтроль*  Субъективные и объективные показа­тели самочувствия.  Измерение резервов организма и со­стояния здоровья с помощью функцио­нальных проб | Выполняют тесты на приседания и пробу с за­держкой дыхания.  Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля |
| **Первая помощь и самопо­мощь во время занятий фи­зической культурой и спор­том** | *Первая помощь при травмах* Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физиче­ской культурой и спортом. Характе­ристика типовых травм, простей­шие приёмы и правила оказания са­мопомощи и первой помощи при травмах | В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших |
|  | **Раздел 2. Двигательные умения и навыки** | |
|  | | |
| **Лёгкая атлетика** | | |
| **Беговые упражнения** | *Овладение техникой спринтерского бега*  **5класс**  История лёгкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.  **6класс**  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. | 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. |
| *Овладение техникой длительного бега*  **5класс**  Бег в равномерном темпе от 10 до  12 мин.  Бег на 1000 м.  **6класс**  Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 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 упражнен**и**я** | *Овладение техникой прыжка в дли­ну*  **5класс**  Прыжки в длину с 7—9 шагов раз­бега.  **6класс**  Прыжки в длину с 7—9 шагов раз­бега. | Описывают технику выполнения прыжковых уп­ражнений, осваивают её самостоятельно, выявля­ют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Применяют прыжковые упражнения ,для разви­тия соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| *Овладение техникой прыжка в вы­соту*  **5класс**  Прыжки в высоту с 3—5 шагов раз­бега.  **6класс**  Прыжки в высоту с 3—5 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 |
| **Метание малого мяча** | *Овладение техникой метания мало­го мяча в цель и на дальность*  ***5* класс**  Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на задан­ное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с рассто­яния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя ру­ками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседа­ния.  **6класс**  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 8—10 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. | 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—6 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—6 **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—6 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—6 классы**  Влияние легкоатлетических упражне­ний на укрепление здоровья и основ­ные системы организма; название ра­зучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения;правила соревнований в беге, прыж­ках и метаниях; разминка для вы-пол нения 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 понятиетехники выполнения легкоатлетических упраж­нений и правила соревнований |
|  |
| **Проведение самостоя­тельных занятий приклад­ной физической подготов­кой** | 5—6 классы  Упражнения и простейшие програм­мы развития выносливости, скорост-но-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—6 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 спорта**  **Требования к технике без­опасности** | История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимна­стика. Аэробика. Спортивная акроба­тика.  Правила техники безопасности и страховки во время занятий физиче­скими упражнениями. Техника вы­полнения физических упражнений | | Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики.  Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упраж­нениями |
| **Организующие команды и приёмы** | *Освоение строевых упражнений*  **5класс**  Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведе­нием и слиянием, по восемь в движе­нии.  **6класс**  Строевой шаг, размыкание и смыка­ние на месте. | | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы |
| **Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)** | *Освоение общеразвивающих упраж­нений без предметов на месте и в движении* 5—6 **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***—**6 **классы**  Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, булавами, боль­шим мячом, палками | | Описывают технику общеразвивающих упражне­ний с предметами.  Составляют комбинации из числа разученных упражнений |
| **Висы и упоры** | *Освоение и совершенствование висов и упоров* 5 **класс**  Мальчики: висы согнувшись и про­гнувшись; подтягивание в висе; под­нимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтяги­вание из виса лёжа.  **6класс**  Мальчики: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев. | | Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из чис­ла разученных упражнений |
| **Опорные прыжки** | *Освоение опорных прыжков*  **5класс** Вскок в упор присев; соскок прогнув­шись (козёл в ширину, высота 80— 100 см).  **6класс**  Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100—110 см). | | Описывают технику данных упражнений и со­ставляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений |
| **Акробатические упражне­ния и комбинации** | *Освоение акробатических упражне­ний*  **5 класс**  Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках.  **6класс**  Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью. | | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из чис­ла разученных упражнений |
| **Развитие координационных способностей** | **5—6 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 гимнастич. упражнений и инвентаря | | Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координа­ционных способностей |
| **Развитие силовых способ­ностей и силовой выносли­вости** | **5—6 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—6 классы**  Опорные прыжки, прыжки со скакал­кой, броски набивного мяча | | Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей |
| **Развитие гибкости** | **5—6 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—6 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—6 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—6 классы**  Помощь и страховка; демонстрация  упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований | | Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на раз­витие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделе­ния. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований |
| **Баскетбол**  **Краткая характеристика вида спорта**  **Требования к технике без­опасности**  История баскетбола. Основные прави­ла игры в баскетбол. Основные при­ёмы игры. Правила техники безопасности | | | |  | Изучают историю баскетбола и запоминают име­на выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол |
| **Овладение техникой пере­движений, остановок, по­воротов и стоек** | | **5 — 6 классы**  Стойки игрока. Перемещения в стой­ке приставными шагами боком, ли­цом и спиной вперёд. Остановка дву­мя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комби­нации из освоенньгх элементов техни­ки передвижений (перемещения в стоике, остановка, поворот, ускорение). | 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 внизкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направле­ния движения и скорости; ведение без сопротивления 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—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. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| **Освоение индивидуальной техники защиты** | | **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.  **5—6 классы**  Вырывание и выбивание 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  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. | 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. | 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». | 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. | 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—6 классы**  Стойки игрока. Перемещения в стой­ке приставными шагами боком, ли­цом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать,  подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) | Описывают технику изучаемых игровых 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 — 6 классы**  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** **класс**  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—6**классы**  Упражнения по овладению и совер­шенствованию в технике перемеще­ний и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ве­дения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирова­ние, упражнения на быстроту и точ­ность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в соче­тании с бегом, прыжками, акробати­ческими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3 | Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей |
| **Развитие выносливости** | **5—6 классы**Эстафеты, круговая тренировка, по­движные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игро­вые действия для развития выносливости |
| **Развитие скоростных и скоростно-силовых способ­ностей ~** | **5—6 классы**  Бег с ускорением, изменением на­правления, темпа, ритма, из различ­ных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в те­чение 7—10 с. Подвижные игры, эста­феты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в со­четании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.  Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игро­вые действия для развития скоростных и скоро­стно-силовых способностей |
| **Освоение техники нижней прямой подачи** | 5 **класс**  Нижняя прямая подача мяча с рассто­яния 3—6 м от сетки **6** **класс**  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—6 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—6 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 класс**  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** **класс**  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—6 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—6классы**  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—6 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 остановок. Правила техники безопасности | Изучают историю гандбола и запоминают имена выдающихся отечественных гандболистов — олимпийских чемпионов.  Овладевают основными приёмами игры в ганд­бол |
| **Овладение техникой пере­движений, остановок, пово­ротов ои 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** **класс** 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** **класс**  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** **класс**  Дальнейшее закрепление техники ве­дения мяча. Ведение мяча в движении по 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**  Зросок мяча сверху в опорном поло­жении и в прыжке. **5**—6 **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 защиты** | **5—6 классы**  Вырывание и выбивание мяча. Блоки­рование броска | 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. | 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». | 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. | 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 спорта**  **Требования к технике без­опасности** | История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы иг­ры в футбол. Подвижные игры для ос­воения передвижения и остановок. Правила техники безопасности | Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные уп­ражнения и тесты |
| **Овладение техникой пере­движений, остановок, пово­ротов и стоек** | **5 класс**  Стойки игрока. Перемещения в стой­ке приставными шагами боком и спи­ной вперёд, ускорения, старты из раз­личных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).  **6класс** 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 **класс**  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** **класс**  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*—6 классы** Комбинации из освоенньгх 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—6 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. | 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 |
| **Освоение техники плава­ния** | **5—6классы**  Специальные плавательные упражне­ния для изучения кроля на груди, спине, брасса.  Старты. Повороты. Ныряние ногами и головой | Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выяв­ляют и устраняют характерные ошибки в процес­се освоения.  Применяют плавательные упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдают правила безопасности |
| **Развитие выносливости** | **5—6 классы**  Повторное проплывание отрезков 25—50 м по *2—6* раз; 100—150 м по 3—4 раза. Проплывание до 400 м. Иг­ры и развлечения на воде | Применяют разученные упражнения для разви­тия выносливости |
| **Развитие координационных способностей** | Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, тулови­ща, плавание в полной координации. Координационные  упражнения на су­ше. Игры и развлечения на воде | Применяют разученные упражнения для разви­тия координационных способностей |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Знания** | Названия упражнений и основные признаки техники плавания. Влияние занятий плаванием на развитие вы­носливости, координационных спо­собностей. Правила соревнований и определение победителя. Техника бе­зопасности при проведении занятий плаванием. Личная и общественная гигиена. Самоконтроль | Раскрывают значение плавательных упражнений для укрепления здоровья и основных систем ор­ганизма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют разученные упражнения для органи­зации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения плавательных уп­ражнений, соблюдают правила соревнований, личную и общественную гигиену | |
| **Самостоятельные занятия** | Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двига­тельных способностей | Используют разученные упражнения в самостоятель­ных занятиях при решении задач физической и тех­нической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий | |
| **Овладение организаторски­ми способностями** | Помощь в подготовке места проведе­ния занятий, инвентаря) в организа­ции и проведении соревнований. Правила соревнований, правила су­действа | Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований | |
| **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) деятель­ности**  **Выбор упражнений и со­**  **ставление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и фйзкультпауз (подвиж­ных перемен)** | *Основные двигательные способности* Пять основных двигательных способ­ностей: гибкость, сила, быстрота, вы­носливость и ловкость | | Выполняют специально подобранные самостоя­тельные контрольные упражнения |
| *Гибкость*  Упражнения для рук и плечевого пояса.  Упражнения для пояса.  Упражнения для ног и тазобедренных суставов | | Выполняют разученные  комплексы упражнений для развития гибкости.  Оценивают свою силу по приведённым показа­телям |
| *Сила*  Упражнения для развития силы рук.  Упражнения для развития силы ног.  Упражнения для развития силы мышц  туловища | | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы.  Оценивают свою силу по приведённым показа­телям |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | *Быстрота*  Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развиваю­щие силу и быстроту | Выполняют разученные комплексы упражнении для развития быстроты. Оценивают свою быстроту по приведённым по­казателям |
| *Выносливость*  Упражнения для развития выносли­вости | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости. Оценивают свою выносливость по приведённым показателям |
| *Ловкость*  Упражнения для развития двигатель­ной ловкости. Упражнения для развития локомотор­ной ловкости | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости. Оценивают свою ловкость по приведённым пока­зателям |
| **Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безо­пасности и бережному от­ношению к природе (эколо­гические требования**) | *Туризм* История туризма в мире и в России. Пеший туризм. Техника движения по равнинной местности. Организация привала. Бережное отношение к при­роде. Первая помощь при травмах в пешем туристском походе | Раскрывают историю формирования туризма. Формируют на практике туристские навыки в пе­шем походе под руководством преподавателя. Объясняют важность бережного отношения к природе. В парах с одноклассниками тренируют­ся в наложении повязок и жгутов,  переноске пострадавших |

**7—9 классы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **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* **7—9 классы**  Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития | | Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физиче­ского развития при осуществлении физкультур­но-оздоровительной и спортивно-оздоровитель­ной деятельности |
| *Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражне­ний* **7—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 |
| **7—9 классы**  Значение нервной системы в управле­нии движениями и регуляции систем дыхания. | |  |
| *Психические процессы в обучении двигательным действиям* **7—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 само­**  **контроль** | *Самоконтроль при занятиях физи­*  *ческими упражнениями* **7—9классы**  Регулярное наблюдение физкультур­ником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтро­ля в дневнике самоконтроля | | Осуществляют самоконтроль за физической на­грузкой во время занятий.  Начинают вести дневник самоконтроля учащего­ся, куда заносят показатели своей физической подготовленности |
| **Оценка эффективности за­нятий физкультурно-оздо­ровительной деятельностью**  **Оценка техники движений, способы выявления и уст­ранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок)** | *Основы обучения и самообучения двигательным действиям* **7—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** | **7—9 классы**  Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Физ­культминутки (физкульт.паузы), 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** | **7—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** | **7—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** | **7—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** | **7—9 классы**  Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной дея­тельности, всестороннего и гармонич­ного физического совершенствования | | Определяют задачи и содержание' профессиональ­но-прикладной физической подготовки, раскры­вают её специфическую связь с трудовой деятель­ностью человека |
| **История возникновения и формирования физической культуры** | **7—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 олимпийское движение России (СССР)** | **7—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* **7—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** | | | |
| **Содержание курса** | **Тематическое планирование** | | **Характеристика видов деятельности учащихся** |
| **Овладение техникой пере­движений, остановок, по­воротов и стоек** | **7—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** | **7—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** | **7—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 ТБ |
| **Овладение техникой брос­ков мяча** | **7—9 классы**  Дальнейшее закрепление техники  бросков мяча.  Броски одной и двумя руками в  прыжке | | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых при­ёмов и действий, соблюдают правила безопас­ности |
| **Освоение индивидуальной техники защиты** | **7-8** **класс**  Дальнейшее закрепление техники вы­рывания и выбивания мяча, перехвата.  **9** **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** | **7 - 8** **класс** Дальнейшее закрепление техники 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 |
| **Закрепление техники пере­мещений, владения мячом и развитие координацион­ных способностей** | **7- 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** | **7—9 классы** Дальнейшее закрепление тактики игры.  Позиционное нападение и личная за­щита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка) | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуа­ций и условий, возникающих в процессе игро­вой деятельности |
| **Овладение игрой и ком­**  **плексное развитие психо­моторных способностей** | **7—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** | **7—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** | **7—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** | **7—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** | **7 -8 класс**  Совершенствование техники бросков  мяча.  Семиметровый штрафной бросок.  **9 класс**  Совершенствование техники бросков  мяча.  Бросок 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 защиты** | **7—9 классы**  Совершенствование индивидуальной техники защиты | | 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** | **7—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** | **7 -8** **класс**  Совершенствование тактики игры. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух игроков в защи­те через «заслон».  **9** **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** | **7 -8 класс** Игра по упрощённым правилам ганд­бола. Совершенствование навыков иг­ры и психомоторных способностей.  **9 класс** Игра по упрощённым правилам ганд­бола.  Совершенствование навыков игры и психомоторных способностей | | Организуют совместные анятия 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** | **7—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** | **7 -8** **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.  **9 класс**  Удар по летящему мячу внутренней  стороной стопы и средней частью  подъёма.  Закрепление техники ударов по мячу  и остановок мяча | | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| **Освоение техники ведения мяча** | **7—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** | **7—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** | **7—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** | **7—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** | **7—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 | **7—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** | **7—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 мяч** | **7 -8** **класс**  Передача мяча над собой, во встреч­ных колоннах. Отбивание мяча кула­ком через сетку.  **9** **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 техники4 игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| **Овладение игрой и ком­плексное развитие психо­моторных способностей** | **7 -8** **класс**  Игра по упрощённым правилам во­лейбола.  Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры  **9** **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)** | **7 -8** **класс**  Давнейшее обучение технике движе­ний.  **9** **класс**  Совершенствование координацион­ных способностей | | Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей |
| **Развитие выносливости** | **7 -8** **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** | **7—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** | **7 -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 |
| \* Материал для развития названных способностей относится ко всем спортивным играм. В 7 - 9 классах для развития двигательных способностей используются те же основные упражнения, что и в 5*-6* классах, но возрастает координаци­онная сложность этих упражнений, увеличивается их объём и интенсивность, усложняются условия выполнения. | | | |
| **Освоение техники прямого нападающего удара** | **7 -8** **класс**  Дальнейшее обучение технике прямо­го нападающего удара.  **9 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** | **7—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** | **7—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** | **7 -8** **класс**  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** | **7—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** | **7—9 классы**Упражнения по совершенствованию координационных, скоростносиловых, 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** | **7—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** | **7 -8 класс**  Команда «Прямо!», повороты в движе­нии направо, налево  **9 класс**  Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении | | Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы |
| **Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении** | **7—9 классы**  Совершенствование двигательных спо­собностей | | Описывают технику общеразвивающих упражне­ний с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений |
| **Освоение опорных прыж­ков** | **7 -8** **класс**  Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110—115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота ПО см).  **9** **класс**  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** | **7 -8** **класс**  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.  **9 класс**  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** | **7—9 классы**  Совершенствование кондиционных способностей | | Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координа­ционных способностей |
| **Развитие силовых способ­ностей и силовой выносли­вости** | **7—9 классы**  Совершенствование силовых способ­ностей и силовой выносливости | | Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости |
| **Развитие скоростно-силовых способностей** | **7—9 классы**  Совершенствование скоростно-силовых способностей | | Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей |
| **Развитие гибкости** | **8—9 классы**  Совершенствование способностей  двигательных | | Используют данные упражнения для развития гибкости |
| **Знания о физической куль­туре** | **7—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** | **7—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** | **7—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 |
| **Легкая атлетика** | | | |
| **Овладение техникой сприн­терского бега** | **7 -8** **класс**  Низкий старт до 30 м  - от 70 до 80 м  - до 70 м.  **9** **класс**  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** | **7 - 8** **класс**  Прыжки в длину с 11—13 шагов раз­бега.  **9** **класс**  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** | **87 -** **класс**  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** | **7 -8** **класс** 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.  **9** **класс** 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; в горизонтальную 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** | **7-8 класс** Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей.  **9 класс** 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 |
| **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 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями** | | |
| **Утренняя гимнастика** | **7—9 классы**  Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с пред­метами | Используют разученные комплексы упражнений в самостоятельных занятиях. Осуществляют са­моконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий |
| **Выбирайте виды спорта** | **7—9 классы**  Примерные возрастные нормы для за­нятий некоторыми летними и зимни­ми видами спорта.  Повышение общей физической под­готовленности для тех учащихся, ко­торые бы хотели заниматься спортом. Нормативы физической подготовлен­ности для будущих легкоатлетов, лыжников, баскетболистов и волейбо­листов, боксёров | Выбирают вид спорта.  Пробуют выполнить нормативы общей физиче­ской подготовленности |
| **Тренировку начинаем с разминки** | **7—9 классы**  Обычная разминка.  Спортивная разминка.  Упражнения для рук, туловища, ног | Составляют комплекс упражнений для общей разминки |
| **Повышайте физическую подготовленность** | **7—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 |

**7.Описание учебно – методического и материально-технического обеспечения образовательной деятельности.**

Список литературы для учителя:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся – М.: Просвещение, 2012.
2. Примерные программы по учебным предметам. .Физическая культура. 5—9 класы.
3. Рабочие программы по физической культуре
4. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре: 5-9 класс – М.: ВАКО, 2012г.
5. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: «Астрель», 2013г..

Список литературы для ученика -

1. Лях В.И. Учебник Физическая культура: 5-7 класс – М.: Просвещение, 2010г.
2. Лях В.И. Учебник Физическая культура: 8 - 9 класс – М.: Просвещение, 2010г.
3. С.В. Гурьев, В.И. Лях. Учебник «Физическая культура 5 – 7 класс» М. Просвещение 2013год
4. Физическая культура. 5—7 классы/Под редакцией М. Я. Виленского.
5. Учебник для общеобразовательных учреждений. В. И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура. 8—9 классы- М. Просвещение 2010г
6. Адреса порталов и сайтов в помощь учителю по физической культуры.

|  |  |
| --- | --- |
| Электронный адрес | Название сайта |
| http://www.fizkulturavshkole.ru/ | сайт «Физическая культура в школе» |
| пЦр://\ууууу.рго5У.ги/еЬоок5/УПеп81ш р!2-га 5-7к1/шс1ех.Ы:т1 | сайт издательства «В помощь учителю» |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ** | | | | | | | | |
| № |  | | количество | | | Размер | | Площадь | Требования |
| 1 | компьютер | | 1 | | |  | |  |  |
|  |
|  | УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ | | | | | | | | |
|  | **Гимнастика** | |  | | |  | |  |  |
| 1 | Стенка гимнастическая | | 20 | | |  | |  |  |
| 2 | Бревно гимнастическое высокое | | 1 | | |  | |  |  |
| 3 | Козел гимнастический | | 1 | | |  | |  |  |
| 4 | Конь гимнастический | | 1 | | |  | |  |  |
| 5 | Перекладина гимнастическая | | 1 | | |  | |  |  |
| 6 | Брусья гимнастические, параллельные | | 1 | | |  | |  |  |
| 7 | Канат для лазания, с механизмом крепления | | 2 | | |  | |  |  |
| 8 | Мост гимнастический подкидной | | 1 | | |  | |  |  |
| 9 | Скамейка гимнастическая жесткая | | 10 | | |  | |  |  |
| 10 | Маты гимнастические | | 10 | | |  | |  |  |
| 11 | Мяч набивной 1 кг,2кг, | | 2 | | |  | |  |  |
| 12 | Скакалка гимнастическая | | 30 | | |  | |  |  |
| 13 | Обруч гимнастический | | 6 | | |  | |  |  |
|  | **Легкая атлетика** | |  | | |  | |  |  |
| 1 | Планка для прыжков в высоту | | 2 | | |  | |  |  |
| 2 | Стойки для прыжков в высоту | | 2 | | |  | |  |  |
| 3 | Номера нагрудные | | 20 | | |  | |  |  |
|  | **Спортивные игры** | |  | | |  | |  |  |
| 1 | Шиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой | | 2 | | |  | |  |  |
| 2 | Мячи баскетбольные | | 10 | | |  | |  |  |
| 3 | Стойки волейбольные | | 2 | | |  | |  |  |
| 6 | Сетка волейбольная | | 1 | | |  | |  |  |
| 7 | Мячи волейбольные | | 14 | | |  | |  |  |
| 8 | Мячи футбольные | | 10 | | |  | |  |  |
| 9 | Аптечка медицинская | | 1 | | |  | |  |  |
|  | | | | | | | | | |
| СПОРТИВНЫЕ ЗАЛЫ | | | | | | | | | |
| 1 | Спортивный зал игровой | 1 | | 12 \* 24 | 288м.кв | | С раздевалками для мальчиков и девочек (гимнастические скамейки), умывальник, туалет | | |
| 2 | Кабинет учителя | 1 | | 3\*3 | 9м.кв | | Включает в себя: рабочий стол, стулья, шкафы книжные ,шкаф для одежды, компьютер | | |
| 3 | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования | 2 | | \3\*3 | 9м.кв | | Включает в себя: стеллажи, | | |
| 4 | Тренажёрный зал | 1 | | 3\*5 | 15м.кв | | Включает в себя тренажеры: 10штук, лавки 1, | | |
| 5 | Игровая комната | 1 | | 3\*5 | 15м.кв | | Включает в себя: гимнастическая стенка 3, лавки 2 , гимнастические маты 4 , ковровое покрытие 1, игровые кубики набор1 | | |
| ПРИШКОЛЬНЫЙ СТАДИОН (ПЛОЩАДКА) | | | | | | | | | |
| 1 | Легкоатлетическая дорожка | 1 | | 228метров | --- | |  | | |
| 2 | Сектор для прыжков в длину | 2 | |  |  | |  | | |
| 3 | Игровое поле для футбола (мини-футбола) | 1 | | 32 \* 73 | 2336м.кв | |  | | |
| 4 | Полоса препятствий | 1 | |  |  | |  | | |
| 5 | Гимнастический городок | 1 | |  |  | |  | | |

**8.Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса.**

**Знания о физической культуре.**

**Выпускник научится:**

-рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее 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 в режиме 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, 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 учетом 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 действия, 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 их технику умения последовательно чередовать 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 приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;

-выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

-выполнять основные технические действия и приемы игры в 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 учетом 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.

**Оценка достижения обучающихся.**

При выполнении минимальных требований к подготовленности уча­щиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая куль­тура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от пол­ноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных дей­ствий и уровня физической подготовленности.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту зна­ний, аргументированность их изложения, умение учащихся использо­вать знания применительно к конкретным случаям и практическим за­нятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстри­рует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует ло­гическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет дол­жной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения зада­ний. Не рекомендуется использовать данный метод после значитель­ных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся полу­чают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позво­ляет осуществлять опрос фронтально.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (задан­ным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность дви­жений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном пра­вильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, при­ведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными дей­ствиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комби­нированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся зна­ют, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблю­дение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонст­рации классу образцов правильного выполнения двигательного дей­ствия.

По уровню физической подготовленности.

Оценивая уровень физической подготовленности, следует прини­мать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физичес­кой подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учи­тель должен принимать во внимание особенности развития двигатель­ных способностей, динамику их изменения у детей определенного воз­раста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При про­гнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать боль­ших сдвигов. Напротив, при

прогнозировании показателей выносливо­сти в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель дол­жен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невоз­можно. Задания учителя по улучшению показателей физической под­готовленности должны представлять для учащихся определенную труд­ность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выс­тавления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складыва­ется из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкуль­турно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкуль­турно-оздоровительную и спортивную деятельность.

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

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцени­ваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осу­ществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

|  |  |
| --- | --- |
| **СОГЛАСОВАНО**  На заседании ШМО учителей  ………………………………………  От августа 2015г Протокол № 1  Руководитель ШМО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ……………. | **СОГЛАСОВАНО**  Заместитель директора по УР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  « » августа 2015 г. |

|  |
| --- |
|  |