**Рабочая программа по предмету «Физическая культура»**

**(5-7 класс).**

Исполнитель:

Учитель физической культуры

Симонова Т.Е.

ГБОУ лицей № 1367

Москва

**1. Пояснительная записка.**

**1.1.Введение**

Программа по физической культуре для 5-7 классов разработана в соответствии:

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

- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы: проект. – 2-е изд., дораб. – М.: Просвещение, 2010.);

- Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2014.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

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

**1.2.Цели и задачи реализации программы.**

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

**Цель** школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи:**

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

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

* реализацию *принципа вариативности*, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
* реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
* соблюдение дидактических правил *от известного к неизвестному и от простого к сложному,* которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
* расширение *межпредметных связей*, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
* усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**2.Общая характеристика учебного предмета.**

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) 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.

**2.1 Структура и содержание программы.**

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

**Раздел «Знания о физической культуре»** соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

**Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

**Раздел «Физическое совершенствование»**, наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

*Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность»* ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

*Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»* ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

*Тема «Прикладно-ориентированные упражнения»* поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

*Тема «Упражнения общеразвивающей направленности»* предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

**2.2 Формы организации и планирование образовательного процесса.**

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). **Уроки физической культуры** — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки *с образовательно-познавательной направленностью* дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы .

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин.

Уроки *с образовательно-обучающей направленностью* используются преимущественно для обучения умениям и навыкам материала базовых видов спорта. На этих уроках осваиваются также знания, которые относятся к предмету обучения (например, терминология избранной спортивной игры, техника выполнения соответствующих приёмов, тактика игры и т.п.).

Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

— планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;

— планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;

— планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

Уроки *с образовательно-тренировочной направленностью* проводятся по типу целенаправленной физической подготовки. Здесь решаются задачи направленного развития (тренировки) кондиционных и координационных способностей.

Оценка успеваемости по физической культуре в 5-7 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Дифференцированный и индивидуальный подходы для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты в области физической культуры.

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

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 ч в неделю. Рабочая программа рассчитана на 510/525 ч на пять лет обучения, ежегодно по 102/105 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 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». При планировании учебного материала по базовым видам спорта допускается в бесснежных районах РФ и по другим различным причинам заменять освоение темы «Лыжные гонки» углубленным изучением содержания других тем.

Распределение программного материала по физическому воспитанию

**сетка часов из расчета 102/105 урока в год при 3 часах в неделю; всего 510/525 ч (5-9 класс)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел программы | *класс* | | | | |
| **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| **Базовая часть** | **76 ч** | **76 ч** | **76 ч** | **76 ч** | **76 ч** |
| Теоретические сведения (основы знаний о физической культуре) | **В процессе урока** | | | | |
| Лёгкая атлетика | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** |
| Спортивные игры: | **20** | **20** | **20** | **20** | **20** |
| - баскетбол  - волейбол | 10  10 | 10  10 | 10  10 | 10  10 | 10  10 |
| Гимнастика | **18** | **18** | **18** | **18** | **18** |
| Кроссовая подготовка | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** |
| **Вариативная часть:** | **26/29 ч** | **26/29 ч** | **26/29 ч** | **26/29 ч** | **26/29 ч** |
| Спортивные игры:  - баскетбол  - волейбол | 10  16/19 | 10  16/19 | 10  16/19 | 10  16/19 | 10  16/19 |
| ***И Т О Г О*** | ***102/105ч*** | ***102/105ч*** | ***102/105ч*** | ***102/105ч*** | ***102/105ч*** |

**Ценностные ориентиры содержания учебного предмета.**

**4. Личностные, метапредметные и предметные результаты**

**освоения учебного предмета.**

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

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

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.

**4.1.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 сохранять 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:*

* владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
* владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
* владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

*В области физической культуры:*

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

**4.2.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.

**4.3.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 материала.**

**Знания о физической культуре**

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

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

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

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

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

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

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

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

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

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

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

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование**

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

**Гимнастика с основами акробатики*.*** Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

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

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

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.**Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Спортивные игры.**Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам*.*

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

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики*.*** Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

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

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

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

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

**6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся.**

( см. приложение №1)

**7. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№/№** | **Наименование объектов и средств материально технического оснащения** | **Необходимое количество** | **Примечание** |
| **Основная школа** |
| **1.** | **Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)** | | |
| 1.1 | Стандарт основного общего образования по физической культуре | Д | Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала). |
| 1.2 | Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы | Д |  |
| 1.3 | Рабочие программы по физической культуре | Д |  |
| 1.4 | Учебник по физической культуре.  Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха  Физическая культура. 5-7 классы/Под редакцией М.Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных организаций.  В.И. Лях. Физическая культура. 8-9 классы. Учебник для общеобразовательных организаций. | К | Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд.  Методические пособия и тестовый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд. |
| 1.5 | Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» | Г | Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек. |
| 1.6 | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению | Д | В составе библиотечного фонда. |
| 1.7 | Методические издания по физической культуре для учителей | Д | Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе». |
| **2** | **Демонстрационные печатные пособия** | | |
| 2.1 | Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности | Д |  |
| 2.2 | Плакаты методические | Д | Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям. |
| 2.3 | Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения | Д |  |
| **3** | **Экранно-звуковые пособия** | | |
| 3.1 | Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» | Д |  |
| 3.2 | Аудиозаписи | Д | Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников. |
| **4** | **Технические средства обучения** | | |
| 4.1 | Телевизор с универсальной приставкой | Д | Телевизор не менее 72 см по диагонали. |
| 4.2 | DVD-плеер или DVD-рекордер (с набором дисков) | Д |  |
| 4.3 | Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок | Д | С возможностью использования аудиодисков, CD-R,CD-RW, MP3, а также магнитофонных записей. |
| 4.4 | Радиомикрофон (петличный) | Д |  |
| 4.5 | Мегафон | Д |  |
| 4.6 | Мультимедийный компьютер | Д | Технические требования: графическая операционная система, привод для чтения-записи компакт-дисков, аудио и видеовходы/выходы, возможность выхода в Интернет. Оснащён акустическими колонками, микрофоном и наушниками. С пакетом прикладных программ (текстовых, табличных, графических и презентационных). |
| 4.7 | Сканер | Д |  |
| 4.8 | Принтер лазерный | Д |  |
| 4.9 | Копировальный аппарат | Д | Может входить в материально-техническое оснащение образовательного учреждения. |
| 4.10 | Цифровая видеокамера | Д | Может входить в материально-техническое оснащение образовательного учреждения. |
| 4.11 | Цифровая фотокамера | Д |  |
| 4.12 | Мультимедиапректор | Д |  |
| 4.13 | Экран (на штативе или навесной) | Д | Минимальные размеры  1.25Х1.25. |
| **5** | **Учебно-практическое и**  **учебно-лабораторное оборудование** | | |
| **Гимнастика** | | | |
| 5.1 | Стенка гимнастическая | Г |  |
| 5.2 | Бревно гимнастическое напольное | Г |  |
| 5.3 | Бревно гимнастическое высокое | Г |  |
| 5.4 | Козёл гимнастический | Г |  |
| 5.5 | Конь гимнастический | Г |  |
| 5.6 | Перекладина гимнастическая | Г |  |
| 5.7 | Брусья гимнастические разновысокие | Г |  |
| 5.8 | Брусья гимнастические параллельные | Г |  |
| 5.9 | Канат для лазанья с механизмом крепления | Г |  |
| 5.10 | Мост гимнастический подкидной | Г |  |
| 5.11 | Скамейка гимнастическая жёсткая | Г |  |
| 5.12 | Скамейка гимнастическая мягкая | Г |  |
| 5.13 | Контейнер с набором тяжелоатлетических  гантелей | Г |  |
| 5.14 | Комплект навесного оборудования | Г | В комплект входят перекладина, брусья, мишени для метания. |
| 5.15 | Скамья атлетическая вертикальная | Г |  |
| 5.16 | Скамья атлетическая наклонная | Г |  |
| 5.17 | Стойка для штанги | Г |  |
| 5.18 | Штанги тренировочные | Г |  |
| 5.19 | Гантели наборные | Г |  |
| 5.20 | Вибрационный тренажёр М. Ф. Агашина | Г |  |
| 5.21 | Коврик гимнастический | Г |  |
| 5.22 | Станок хореографический | Г |  |
| 5.23 | Акробатическая дорожка | Г |  |
| 5.24 | Маты гимнастические | Г |  |
| 5.25 | Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг) | Г |  |
| 5.26 | Мяч малый (теннисный) | К |  |
| 5.27 | Скакалка гимнастическая | К |  |
| 5.28 | Мяч малый (мягкий) | К |  |
| 5.29 | Палка гимнастическая | К |  |
| 5.30 | Обруч гимнастический | К |  |
| 5.31 | Коврик массажный | Г |  |
| 5.32 | Секундомер настенный с защитной сеткой | Д |  |
| 5.33 | Пылесос | Д | Для влажной уборки зала и спортивного инвентаря. |
| 5.34 | Сетка для переноса малых мячей | Д |  |
| **Лёгкая атлетика** | | | |
| 5.35 | Планка для прыжков в высоту | Д |  |
| 5.36 | Стойки для прыжков в высоту | Д |  |
| 5.37 | Барьеры лёгкоатлетические тренировочные | Г |  |
| 5.38 | Флажки разметочные на опоре | Г |  |
| 5.39 | Лента финишная | Д |  |
| 5.40 | Дорожка разметочная для прыжков в длину с места | Г |  |
| 5.41 | Рулетка измерительная (10 м, 50 м) | Г |  |
| 5.42 | Номера нагрудные | Г |  |
| **Спортивные игры** | | | |
| 5.43 | Комплект щитов баскетбольных  с кольцами и сеткой | Д |  |
| 5.44 | Щиты баскетбольные навесные  с кольцами и сеткой | Г |  |
| 5.45 | Мячи баскетбольные | Г |  |
| 5.46 | Сетка для переноса и хранения мячей | Д |  |
| 5.47 | Жилетки игровые с номерами | Г |  |
| 5.48 | Стойки волейбольные универсальные | Д |  |
| 5.49 | Сетка волейбольная | Д |  |
| 5.50 | Мячи волейбольные | Г |  |
| 5.51 | Сетка для переноски и хранения  баскетбольных мячей | Д |  |
| 5.52 | Табло перекидное | Д |  |
| 5.53 | Ворота для мини-футбола | Д |  |
| 5.54 | Сетка для ворот мини-футбола | Д |  |
| 5.55 | Мячи футбольные | Г |  |
| 5.56 | Номера нагрудные | Г |  |
| 5.57 | Компрессор для накачивания мячей | Д |  |
| **Туризм** | | | |
| 5.58 | Палатки туристские (двухместные) | Г |  |
| 5.59 | Рюкзаки туристские | Г |  |
| 5.60 | Комплект туристский бивуачный | Д |  |
| **Измерительные приборы** | | | |
| 5.61 | Пульсометр | Г |  |
| 5.62 | Шагомер электронный | Г |  |
| 5.63 | Комплект динамометров ручных | Д |  |
| 5.64 | Динамометр становой | Д |  |
| 5.65 | Ступенька универсальная (для степ-теста) | Г |  |
| 5.66 | Тонометр автоматический | Д |  |
| 5.67 | Весы медицинские с ростомером | Д |  |
| **Средства доврачебной помощи** | | | |
| 5.68 | Аптечка медицинская | Д |  |
| **Дополнительный инвентарь** | | | |
| 5.69 | Доска аудиторная с магнитной поверхностью | Д | Доска должна быть передвижная и легко перемещаться по спортивному залу |
| **6** | **Спортивные залы (кабинеты)** | | |
| 6.1 | Спортивный зал игровой |  | С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек. |
| 6.2 | Спортивный зал гимнастический |  | С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек. |
| 6.3 | Зоны рекреации |  | Для проведения динамических пауз (перемен) |
| 6.4 | Кабинет учителя |  | Включает в себя рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды. |
| 6.5 | Подсобные помещения для хранения инвентаря и оборудования |  | Включает в себя стеллажи, контейнеры. |
| **7** | **Пришкольный стадион (площадка)** | | |
| 7.1 | Лёгкоатлетическая дорожка | Д |  |
| 7.2 | Сектор для прыжков в длину | Д |  |
| 7.3 | Сектор для прыжков в высоту | Д |  |
| 7.4 | Игровое поле для футбола (мини-футбола) | Д |  |
| 7.5 | Площадка игровая баскетбольная | Д |  |
| 7.6 | Площадка игровая волейбольная | Д |  |
| 7.7 | Гимнастический городок | Д |  |
| 7.8 | Полоса препятствий | Д |  |
| 7.9 | Лыжная трасса | Д | С небольшими отлогими склонами |

*Примечание.* Количество учебного оборудования приводится в расчёте на один спортивный зал. Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано с учётом средней наполняемости класса (26-30 учащихся). Условные обозначения:

**Д** - демонстрационный экземпляр (1 экз.);

**К** - комплект (из расчёта на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

**Г** – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся.**

***(приложение №1) ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ***

***5-7 класс 3 ч в неделю, по 102/105 ч. в каждом классе (всего 306/315 ч).***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Содержание курса*** | ***Тематическое планирование*** | ***Характеристика деятельности учащихся*** |
| ***Раздел 1. Основы знаний (в процессе занятий)*** | | |
| 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.  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*  Рост, 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 умения** | | |
| **Лёгкая атлетика** | | |
| Беговые упражнения. | *Овладение техникой спринтерского бега*  **5 класс**  История лёгкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60м.  **6 класс**  Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м.  Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60м.  **7 класс**  Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м.  Скоростной бег до 60 м.  Бег на результат 60м. | Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения.  Демонстрируют вариативное выполнение бего­вых упражнений.  Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, со­блюдают правила безопасности. |
| *Овладение техникой длительного бега*  **5 класс**  Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.  Бег на 1000 м.  **6 класс**  Бег в равномерном темпе до 15 мин.  Бег на 1200 м.  **7 класс:**  Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин.  Бег на 1500 м. | Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения.  Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. |
| Прыжковые упражнения. | *Овладение техникой прыжка в длину*  **5 класс**  Прыжки в длину с 7—9 шагов раз­бега.  **6 класс**  Прыжки в длину с 7—9 шагов раз­бега.  **7 класс**  Прыжки в длину с 9-11 шагов раз­бега. | Описывают технику выполнения прыжковых уп­ражнений, осваивают её самостоятельно, выявля­ют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Применяют прыжковые упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. |
| *Овладение техникой прыжка в вы­соту*  **5 класс**  Прыжки в высоту с 3—5 шагов раз­бега.  **6 класс**  Прыжки в высоту с 3—5 шагов раз­бега.  **7 класс**  Процесс совершенствования прыжков в высоту. | Описывают технику выполнения прыжковых уп­ражнений, осваивают её самостоятельно, выявля­ют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Применяют прыжковые упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. |
| 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 (1X1 м) с рассто­яния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя ру­ками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседа­ния.  **6 класс**  Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на задан­ное расстояние, на дальность,  в коридор 5—6м, в горизонтальную и вертикальную цель (1X1 м) с рассто­яния 8-10 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.  **7 класс**  Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель(1X1 м) с расстояния 10—12 м.Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п., стоя грудью и боком в направлении мета­ния с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх. | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выяв­ляют и устраняют характерные ошибки в процес­се освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение мета­тельных упражнений.  Применяют метательные упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности |
| Развитие выносливости. | **5-7 классы**  Кросс до 15 мин, бег с препятствия­ми и на местности, минутный бег, эс­тафеты, круговая тренировка. | Применяют разученные упражнения для разви­тия выносливости |
| Развитие скоростно-силовых способностей. | **5-7 классы**  Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положе­ний, толчки и броски набивных мя­чей весом до 3кг с учётом возраст­ных и половых особенностей. | Применяют разученные упражнения для разви­тия скоростно-силовых способностей. |
| Развитие скоростных спо­собностей | **5-7 классы**  Эстафеты, старты из различных исход­ных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью. | Применяют разученные упражнения для разви­тия скоростных способностей. |
| Знания  о физической культуре. | **5-7 классы**  Влияние легкоатлетических упражне­ний на укрепление здоровья и основ­ные системы организма;  название ра­зучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения;  правила соревнований в беге, прыж­ках и метаниях;  разминка для выполнения легкоатлетических упраж­нений;  представления о темпе, ско­рости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на разви­тие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.  Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. | Раскрывают значение легкоатлетических упраж­нений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических спо­собностей. Соблюдают технику безопасности.  Осваивают упражнения для организации само­стоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических ­упражнений и правила соревнований. |
| Проведение самостоя­тельных занятий приклад­ной физической подготов­кой. | **5-7 классы**  Упражнения и простейшие програм­мы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и коорди­национных способностей на основе освоенных легкоатлетических упраж­нений.  Правила самоконтроля и ги­гиены. | Раскрывают значение легкоатлетических упраж­нений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасно­сти. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают по­нятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований. |
| Овладение организатор­скими умениями. | **5-7 классы**  Измерение результатов; подача ко­манд; демонстрация упражнений;  помощь в оценке результатов и про­ведении соревнований, в подготовке места проведения занятий. | Используют разученные упражнения в самосто­ятельных занятиях при решении задач физичес­кой и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во вре­мя этих занятий.  Выполняют контрольные упражнения и конт­рольные тесты по лёгкой атлетике.  Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на раз­витие соответствующих физических способно­стей. Измеряют результаты, помогают их оцени­вать и проводить соревнования. Оказывают по­мощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований. |
| **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*  **5 класс**  Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;  из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведе­нием и слиянием,  по восемь в движе­нии.  **6 класс**  Строевой шаг, размыкание и смыка­ние на месте.  **7 класс**  Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!». | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. |
| Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов). | *Освоение общеразвивающих упраж­нений без предметов на месте и в движении*  **5-7 классы**  Сочетание различных положений рук, ног, туловища.  Сочетание движений руками с ходь­бой на месте и в движении, с махо­выми движениями ногой, с подскока­ми, с приседаниями, с поворотами.  Простые связки.  Общеразвивающие упражнения в па­рах. | Описывают технику общеразвивающих упражне­ний. Составляют комбинации из числа разучен­ных упражнений. |
| Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами). | *Освоение общеразвивающих упраж­нений с предметами*  **5-7 классы**  *Мальчики:* с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). *Девочки:* с обручами, боль­шим мячом, палками. | Описывают технику общеразвивающих упражне­ний с предметами.  Составляют комбинации из числа разученных упражнений. |
| Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. | *Освоение и совершенствование висов и упоров*  **5 класс**  *Мальчики:* висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.  *Девочки:* смешанные висы; подтягивание из виса лёжа.  **6 класс**  *Мальчики:* махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом.  *Девочки:* наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев.  **7 класс**  *Мальчики:* подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок.  *Девочки:* махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь. | Описывают технику данных упражнений.  Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. |
| Упражнения и комбинации на шведской стенке. | *Освоение и совершенствование висов и упоров*  **5-7 классы**  *Мальчики:* висы согнувшись и про­гнувшись; подтягивание в висе; под­нимание прямых ног в висе. *Девочки:* смешанные висы; подтяги­вание из виса лёжа. | Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из чис­ла разученных упражнений. |
| Опорные прыжки. | *Освоение опорных прыжков*  **5 класс**  Вскок в упор присев; соскок прогнув­шись (козёл в ширину, высота 80— 100 см).  **6 класс**  Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см).  **7 класс**  *Мальчики:* прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-115 см).  *Девочки:* прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 105-110 см). | Описывают технику данных упражнений и со­ставляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. |
| Акробатические упражне­ния и комбинации. | *Освоение акробатических упражне­ний*  **5 класс**  Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках**.**  **6 класс**  Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью.  **7 класс**  *Мальчики:* кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с со­гнутыми ногами.  *Девочки:* кувырок назад в полушпагат. | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из чис­ла разученных упражнений. |
| Развитие координационных способностей. | **5-7 классы**  Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.  Упражнения с гимнастической скамейкой, на гим­настическом бревне, на гимнастичес­кой стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне.  Акро­батические упражнения.  Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.  Эстафеты и игры с исполь­зованием гимнастических упражнений и инвентаря. | Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координа­ционных способностей. |
| Развитие силовых способ­ностей и силовой выносливости. | **5-7 классы**  Лазанье по канату, шесту, гимнасти­ческой лестнице.  Подтягивания, уп­ражнения в висах и упорах, с ганте­лями, набивными мячами. | Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. |
| Развитие скоростно-силовых способностей. | **5-7 классы**  Опорные прыжки, прыжки со скакал­кой, броски набивного мяча. | Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. |
| Развитие гибкости. | **5-7 классы**  Общеразвивающие упражнения с по­вышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.  Упражне­ния с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке.  Упражнения с предметами. | Используют данные упражнения для развития гибкости. |
| Знания о физической куль­туре. | **5-7 классы**  Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки,  развития силовых способностей и гибкости;  страховка и помощь во вре­мя занятий; обеспечение техники безопасности;  упражнения для разо­гревания;  основы выполнения гимнасти­ческих упражнений. | Раскрывают значение гимнастических упражне­ний для сохранения правильной осанки, разви­тия физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время заня­тий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации само­стоятельных тренировок. |
| Проведение самостоятель­ных занятий прикладной физической подготовкой. | **5-7 классы**  Упражнения и простейшие програм­мы по развитию силовых, координа­ционных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акроба­тические, с использованием гимна­стических снарядов.  Правила само­контроля.  Способы регулирования физической нагрузки. | Используют разученные упражнения в самостоя­тельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют само­контроль за физической нагрузкой во время этих занятий. |
| Овладение организаторски­ми умениями. | **5-7 классы**  Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с по­мощью учителя простейших комбина­ций упражнений.  Правила соревнований. | Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на раз­витие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделе­ния. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований. |
| **Баскетбол** | | |
| Краткая характеристика вида спорта  Требования к технике без­опасности | История баскетбола.  Основные прави­ла игры в баскетбол.  Основные при­ёмы игры.  Правила техники безопасности. | Изучают историю баскетбола и запоминают име­на выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов.  Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. |
| Овладение техникой пере­движений, остановок, по­воротов и стоек. | **5-6 классы**  Стойки игрока.  Перемещения в стой­ке приставными шагами боком, ли­цом и спиной вперёд.  Остановка дву­мя шагами и прыжком.  Повороты без мяча и с мячом.  Комби­нации из освоенных элементов техни­ки передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот).  **7 класс**  Дальнейшее обучение технике движений. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| Освоение ловли и передач мяча. | **5-6 классы**  Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивле­ния защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)  Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным со­противлением защитника.  **7 класс**  Дальнейшее обучение технике движений. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| Освоение техники ведения мяча. | **5-6 классы**  Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направле­ния движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.  **7 класс**  Дальнейшее обучение технике движений.  Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направле­ния движения и скорости;  ведение с пассивным сопротивлением защитника. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| Овладение техникой бросков мяча. | **5-6 классы**  Броски одной и двумя руками с ме­ста и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления за­щитника.  Максимальное расстояние до корзи­ны - 3,60м.  **7 класс**  Броски одной и двумя руками с ме­ста и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.  Максимальное расстояние до корзи­ны - 4,80м. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| Освоение индивидуальной техники зашиты. | **5-6 классы**  Вырывание и выбивание мяча.  **7 класс**  Дальнейшее обучение технике движений. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| Закрепление техники вла­дения мячом и развитие координационных способ­ностей. | **5-6 классы**  Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.  **7 класс**  Дальнейшее обучение технике движений. | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности. |
| Закрепление техники пере­мещений, владения мячом и развитие координацион­ных способностей. | **5-6 классы**  Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мя­чом.  **7 класс**  Дальнейшее обучение технике движений. | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности. |
| Освоение тактики игры. | **5-6 классы**  Тактика свободного нападения.  Позиционное нападение (5:0) без из­менения позиций игроков.  Нападение быстрым прорывом (1:0).  Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».  **7 класс**  Дальнейшее обучение технике движений. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуа­ций и условий, возникающих в процессе игро­вой деятельности. |
| Овладение игрой и комплекс­ное развитие психомотор­ных способностей. | **5-6 классы**  Игра по упрощённым правилам  мини-баскетбола.  Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.  **7 класс**  Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений. | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относят­ся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в бас­кетбол как средство активного отдыха. |
| **Волейбол** | | |
| Краткая характеристика вида спорта.  Требования к технике без­опасности. | История волейбола.  Основные прави­ла игры в волейбол.  Основные при­ёмы игры в волейбол.  Правила техники безопасности. | Изучают историю волейбола и запоминают име­на выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов.  Овладевают основными приёмами игры в волей­бол. |
| Овладение техникой пере­движений, остановок, по­воротов и стоек. | **5-7классы**  Стойки игрока.  Перемещения в стой­ке приставными шагами боком, ли­цом и спиной вперёд.  Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).  Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| Освоение техники приёма и передач мяча. | **5-7классы**  Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения впе­рёд.  Передачи мяча над собой. То же через сетку. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| Овладение игрой и комп­лексное развитие психо­моторных способностей | **5 класс**  Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.  Игры и игровые задания с ограни­ченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.  **6-7 классы**  Процесс совершенствования психо­моторных способностей. Дальнейшее обучение технике дви­жений и продолжение развития пси­хомоторных способностей. | Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха. |
| Развитие координацион­ных способностей (ориен­тирование в пространстве, быстрота реакций и пере­строение двигательных действий, дифференциро­вание силовых, простран­ственных и временных па­раметров движений, спо­собностей к согласованию движений и ритму). | **5-7классы**  Упражнения по овладению и совер­шенствованию в технике перемеще­ний и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ве­дения мяча и др.; метания в цель различными мячами,  жонглирова­ние, упражнения на быстроту и точ­ность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в соче­тании с бегом, прыжками, акробати­ческими упражнениями и др.  Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. | Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей. |
| Развитие выносливости. | **5-7классы**  Эстафеты, круговая тренировка подвижные игры с мячом,  двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин. | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игро­вые действия для развития выносливости. |
| Развитие скоростных и скоростно-силовых способ­ностей. | **5-7классы**  Бег с ускорением, изменением на­правления, темпа, ритма, из различ­ных исходных положений.  Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в те­чение 7—10 сек.  Подвижные игры, эста­феты с мячом и без мяча.  Игровые упражнения с набивным мячом, в со­четании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.  Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку. | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игро­вые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей. |
| Освоение техники нижней прямой подачи. | **5 класс**  Нижняя прямая подача мяча с рассто­яния 3—6 м от сетки.  **6-7 классы**  То же через сетку. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых при­ёмов и действий, соблюдают правила безопас­ности. |
| Освоение техники прямого нападающего удара. | **5-7 классы**  Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых при­ёмов и действий, соблюдают правила безопас­ности. |
| Закрепление техники вла­дения мячом и развитие координационных способ­ностей. | **5-7 классы**  Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности. |
| Закрепление техники пере­мещений, владения мячом и развитие координацион­ных способностей. | **5 класс**  Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мя­чом.  **6-7 классы**  Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координацион­ных способностей. | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности. |
| Освоение тактики игры | **5 класс**  Тактика свободного нападения.  Пози­ционное нападение без изменения по­зиций игроков (6:0).  **6-7 классы:**  Закрепление тактики свободного на­падения.  Позиционное нападение с изменени­ем позиций. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуа­ций и условий, возникающих в процессе игро­вой деятельности. |
| Знания о спортивной игре. | **5-7 классы**  Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, веде­ния мяча или броска; тактика нападе­ний (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита).  Правила и организация избранной иг­ры (цель и смысл игры, игровое по­ле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).  Пра­вила техники безопасности при заня­тиях спортивными играми. | Овладевают терминологией, относящейся к из­бранной спортивной игре. Характеризуют техни­ку и тактику выполнения соответствующих игро­вых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры. |
| Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой. | **5-7 классы**  Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и вынос­ливости.  Игровые упражнения по совершенствованию технических при­ёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание при­ёмов).  Подвижные игры и игровые задания приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр.  Прави­ла самоконтроля. | Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных за­нятиях при решении задач физической, техни­ческой, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической на­грузкой во время этих занятий. |
| Овладение организаторски­ми умениями | **5-7 классы**  Организация и проведение подвиж­ных игр и игровых заданий, прибли­жённых к содержанию разучиваемой игры,  помощь в судействе, комплек­тование команды, подготовка места проведения игры. | Организуют со сверстниками совместные заня­тия по подвижным играм и игровым упражнени­ям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе,  комп­лектовании команды, подготовке мест проведе­ния игры. |
| **Футбол** | | |
| Краткая характеристика вида спорта.  Требования к технике  без­опасности. | История футбола.  Основные правила игры в футбол.  Основные приёмы иг­ры в футбол.  Подвижные игры для ос­воения передвижения и остановок.  Правила техники безопасности. | Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные уп­ражнения и тесты. |
| Овладение техникой пере­движений, остановок, пово­ротов и стоек. | **5 класс**  Стойки игрока.  Перемещения в стой­ке приставными шагами боком и спи­ной вперёд,  ускорения, старты из раз­личных положений.  Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).  **6—7 классы**  Дальнейшее закрепление техники. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| Освоение ударов по мячу и остановок мяча. | **5 класс**  Ведение мяча по прямой с изменени­ем направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.  **6—7 классы**  Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменени­ем направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| Овладение техникой ударов по воротам. | **5 класс**  Удары по воротам указанными спосо­бами на точность (меткость) попада­ния мячом в цель.  **6—7 классы**  Продолжение овладения техникой ударов по воротам. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| Закрепление техники вла­дения мячом и развитие координационных способ­ностей. | **5-7 классы**  Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, ос­тановка, удар по воротам. | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности. |
| Закрепление техники пере­мещений, владения мячом и развитие координацион­ных способностей. | **5—7 классы**  Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мя­чом. | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности. |
| Освоение тактики игры. | **5—6 классы**  Тактика свободного нападения.  Позиционные нападения без измене­ния позиций игроков.  Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота.  **7 класс**  Позиционные нападения с изменени­ем позиций игроков. Дальнейшее закрепление приёмов так­тики. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуа­ций и условий, возникающих в процессе игро­вой деятельности. |
| Овладение игрой и комплекс­ное развитие психомотор­ных способностей. | **5—6 классы**  Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров.  Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.  **7 класс**  Дальнейшее закрепление техники. | Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмо­циями.  Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игро­вые действия футбола для комплексного разви­тия физических способностей. Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха. |
| **Лыжная подготовка** | | |
| Краткая характеристика вида спорта.  Требования к технике безопасности. | История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь.  Правила техники безопасности. | Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения. |
| Освоение техники лыжных ходов. | **5 класс**  Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход. Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.  **6 класс**  Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъём «ёлочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры: «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку» и др.  **7 класс**  Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием» и др. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.  Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. |
| Знания. | **5-7 класс**  Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах. | Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах. |
| **Раздел 3. Развитие двигательных способностей** | | |
| Способы двигательной (физкультурной) деятель­ности  Выбор упражнений и  со­ставление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвиж­ных перемен). | *Основные двигательные способности*  Пять основных двигательных способ­ностей: гибкость, сила, быстрота, вы­носливость и ловкость. | Выполняют специально подобранные самостоя­тельные контрольные упражнения. |
| *Гибкость*  Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов. | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости.  Оценивают свою силу по приведённым показа­телям. |
| *Сила*  Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища. | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы.  Оценивают свою силу по приведённым показа­телям. |
| *Быстрота*  Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развиваю­щие силу и быстроту. | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты.  Оценивают свою быстроту по приведённым по­казателям. |
| *Выносливость*  Упражнения для развития выносли­вости. | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости.  Оценивают свою выносливость по приведённым показателям. |
| *Ловкость*  Упражнения для развития двигатель­ной ловкости.  Упражнения для развития локомотор­ной ловкости. | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости.  Оценивают свою ловкость по приведённым пока­зателям. |
| Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безо­пасности и бережному от­ношению к природе (эколо­гические требования). | *Туризм*  История туризма в мире и в России.  Пеший туризм. Техника движения по равнинной местности. Организация привала. Бережное отношение к при­роде.  Первая помощь при травмах в пешем туристском походе. | Раскрывают историю формирования туризма. Формируют на практике туристские навыки в пе­шем походе под руководством преподавателя. Объясняют важность бережного отношения к природе. В парах с одноклассниками тренируют­ся в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших. |