**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«ХОЛОДНЯНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено на педагогическом совете  Протокол № \_\_\_\_ от  «\_\_\_\_» августа 2021г. | Согласовано  заместитель директора МБОУ «холоднянская СОШ»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.Агафонова  «\_\_\_\_» августа 2021г. | Утверждено  директор МБОУ  «Холоднянская СОШ»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.И.Поташкина  Приказ № \_\_\_\_ от  «\_\_\_\_» августа 2021г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по предмету физическая культура**

**степень обучения основное общее образование, 5-9 класс**

**количество часов 340**

**ФГОС**

Кулаков Александр Васильевич

учитель физической культуры

высшей МБОУ «Холоднянская СОШ»

Прохоровского района, Белгородской области

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре разработана для учащихся 5-9 классов МБОУ «Холоднянская СОШ» на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования в соответствии с требованиями освоения основной образовательной программы основного общего образования на основе Рабочей Программы В.И.Ляха. Физическая культура. Предметная линия учебников М.Я.виленского, В.И.Ляха. 5-9 классы.- М:- Просвещение, 2016 год.

*При составлении данной рабочей программы учитывались следующие документы:*

* Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (2012г.)
* Примерная программа основного общего образования по физической культуре, созданная на основе Федерального государственного стандарта основного общего образования.

Преподавание предмета «Физическая культура» в 5-9 классах образовательных учреждений, реализующих базисный учебный план ФГОС второго поколения осуществляется в объеме 2-х часов в неделю в инвариантной части учебного плана общеобразовательного учреждения. Занятия физической культурой проходят в первом полугодии в нетрадиционной форме: урок-игра, урок-соревнование, урок-наблюдение, урок- экскурсия и т.п.

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

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

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

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь, специфической целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

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

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

• обучение основам базовых видов двигательных действий;

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

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

• выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

• углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

• воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

• выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

• формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

• воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

• содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

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

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей; построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей; изменении сути педагогических отношений, переход от подчинения к сотрудничеству.

Гуманизация педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Она строится в соответствии с наличным опытом и уровнем достижений школьников, их интересов и склонностей. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества - идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это переход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом; применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.);развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

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

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, гигиены, физиологии, психологии и др.

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

На уроках физической культуры в 5-9 классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является углублённое обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, элементы единоборств, лыжная подготовка, плавание). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся 5-9 классов получают представления о физической культуре личности, её взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

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

Большое значение в подростковом возрасте придаётся решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентации на здоровый образ жизни. На уроках физической культуры учитель должен обеспечить овладение учащимися организаторскими навыками проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи; содействовать формированию у подростков адекватной оценки их физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию.

Уроки физической культуры в этих классах содержат богатый материал для воспитания волевых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность,чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др. Одновременно с этим учебный материал программы позволяет учителю содействовать развитию у учащихся психических процессов: восприятий, представлений, памяти, мышления.

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

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащиеся приобретают необходимые знания, знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются умениям их планирования, проведения и контроля. На этих уроках учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы и методические разработки учителя.

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

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью проводятся по типу целенаправленной физической подготовки. Иначе говоря, здесь решаются задачи направленного развития (тренировки) кондиционных и координационных способностей. На них следует соблюдать соотношение объёмов тренировочной нагрузки при развитии разных физических способностей и одной физической способности, когда применяются упражнения более общей и специальной направленности. Показатели объёма, интенсивности и координационной сложности используемых упражнений должны постепенно повышаться в соответствующем цикле тренировочных уроков. На уроках с образовательно-тренировочной направленностью школьникам необходимо сообщать также сведения о физической подготовке, физических способностях, показателях их развития у подростков от 11 до 15 лет, физической нагрузке и её влиянии на развитие разных систем организма. Кроме этого, на этих уроках учащиеся должны получать сведения о способах контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, о способах её регулирования в процессе выполнения разных физических упражнений.

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

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

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

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

В свою очередь, в данный период 'жизни детей развитие координационных способностей необходимо органично увязать с воспитанием скоростных, скоростно-силовых способностей, а, также выносливости и гибкости. Для этого на уроках учителя; физической культуры должны постоянно применять общеразвивающие и специально развивающие координационные упражнения и чередовать их с упражнениями, воздействующими на указанные кондиционные способности.

5-9 классах увеличиваются индивидуальные различия школьников, что необходимо учитывать при обучении движениям, развитии двигательных способностей, осуществлении процесса воспитания. В этой связи для группы школьников или отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп освоения программного материала, оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подход особенно важен для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты в области физической культуры.

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

В подростковом возрасте усиливается значимость обучения учащихся знаниям по физической культуре, формы передачи которых на уроке зависят от содержания самих занятий, этапа обучения, условий проведения занятий и других факторов. Наиболее целесообразно сообщение знаний увязывать с освоением и совершенствованием конкретных двигательных действий, развитием двигательных способностей, формированием умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Однако знания становятся руководством к действию лишь при двух условиях: во-первых, при объективном отражении закономерностей изучаемых двигательных действий и, во-вторых, если они органично включены в разнообразную деятельность учащихся. Знания надо сообщать таким образом, чтобы этот процесс не влиял на двигательную активность учащихся. Одним из возможных методических требований к сообщению знаний является реализация в практике межпредметных связей с другими общеобразовательными предметами (физикой, биологией, химией, математикой, историей и др.). При передаче знаний в подростковом возрасте очень важно опираться на методы активной учебно-познавательной деятельности (проблемное и программированное обучение, элементы исследования, самостоятельная работа, задания по самоконтролю, взаимоанализ действий партнера и др.). Усвоение знаний учениками надо контролировать на основе наблюдения, устного и письменного опроса, специальных заданий по применению знаний на практике.

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

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

Рассмотрим далее особенности организации и методики уроков разных типов.

Подготовительная часть уроков с образовательно-познавательной направленностью, длительностью до 5-6 мин, включает в себя как ранее разученные тематические комплексы упражнений для развития координационных способностей, гибкости и формирования правильной осанки, так и упражнения общеразвивающего характера. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтальным, групповым и индивидуальным способом. Основная часть может состоять из двух компонентов: образовательного и двигательного. Образовательный компонент может длиться от 3 до 15 мин. Дети постигают учебные знания и знакомятся со способами осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности. Между образовательным и. двигательным компонентами основной части урока следует проводить обязательную разминку (5-7 мин), которая должна соотноситься с основными задачами, решаемыми во время двигательного компонента. Во время основной части двигательного компонента подростки обучаются двигательным действиям, и здесь же решаются задачи развития физических способностей. В случае если урок проводится по типу целевогоурока, то всё учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

Уроки образовательно-обучающей направленности планируются и проводятся наиболее традиционно, в соответствии с логикой поэтапного формирования двигательного навыка (от начального обучения, углублённого разучивания и закрепления до этапа совершенствования). Динамика нагрузки на этих уроках задаётся в соответствии с закономерностями постепенного нарастания утомления, а планирование задач развития физических способностей осуществляется после решения задач обучения.

Отличительными особенностями целевых уроков с образовательно-тренировочной направленностью являются: обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока; относительная продолжительность заключительной части урока (7-9 мин); использование двух режимов нагрузки - развивающего (пульс до 160 уд./мин) и тренирующего (пульс свыше 160 уд./мин); индивидуальный подбор учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия.

Подчеркнём, что каждый из рассмотренных типов уроков физической культуры должен нести в себе образовательную направленность и по возможности включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельное выполнение физических упражнений и учебных заданий учителя). Приобретаемые учащимися знания и умения должны впоследствии включаться в систему домашних занятий, успешно справиться с которыми должен помочь им учебник физической культуры.

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

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

При четырёх и более уроках в неделю время на освоение отдельных видов программного материала пропорционально увеличивается. В школах, имеющих соответствующие условия, рекомендуется продолжать занятия по плаванию. Время на прохождение этого материала (14-16 ч при трёхразовых занятиях в неделю) в равных пропорциях выделяется из других разделов.

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА**

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

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

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

* 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»;
* 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.

**МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 2 ч в неделю: в 5 классе -68 ч, в б классе -68 ч, в 7 классе -68 ч, в 8 классе -68 ч, в 9 классе -68 ч. Третий час учебного предмета «Физическая культура» выведён в рамки внеурочной деятельности (письмо министерства образования, науки и молодёжной политики «О преподавании физической культуры в общеобразовательных учреждениях Белгородской области».

Рабочая программа рассчитана на 340 ч на пять лет обучения (по 2 ч в неделю).

**ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕИ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯУЧЕБНОГО КУРСА**

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

**Личностные результаты**

• воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

• знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

• усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

• воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

• формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

• формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественнойпрактики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

• формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

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

• освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

• участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

• развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

• формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

• формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

• осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

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

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

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

• владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

• владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

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

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

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

*В области трудовой культуры:*

• умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

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

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

*В области эстетической культуры:*

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

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

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

*В области коммуникативной культуры:*

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

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

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

*В области физической культуры:*

• владение умениями:

* в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;
* в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10- 15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м;
* в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
* в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);
* в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
* демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
* владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
* владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
* владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Метапредметные результаты**

• умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

• умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

• умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

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

• владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

• умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

• умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

• умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

• овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

• понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

• понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

*В области нравственной культуры:*

• бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

• проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

• ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

• добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

• приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

• закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

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

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

• восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

• владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

• владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

• владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

*В области физической культуры:*

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

• владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

• владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

**Предметные результаты**

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

• понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

• овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

• приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

• расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

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

Предметные результаты, так же как личностные и мета-предметные, проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

• знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

• знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

• знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

• способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

• умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

• способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

• способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

• умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

• умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

• умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

• умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

• способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

*В области коммуникативной культуры:*

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

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

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

*В области физической культуры:*

• способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

• способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

• умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

**Учащиеся должны уметь демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Физические способности** | **Физические упражнения** | **Мальчики** | **Девочки** |
| Скоростные | Бег 60м с высокого старта с опорой на руку, с | 9.2 | 10.2 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см | 180 | 165 |
| Лазание по канату на расстояние 6 м, с. | 12 | - |
| Поднимание туловища лёжа на спине руки за головой, кол-во раз | - | 18 |
| К выносливости | Бег 2000м | 8.50 | 10.20 |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, с. | 10.0 | 14.0 |
| Броски малого мяча в стандартную мишень, м. | 12.0 | 10.0 |

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (5-9 классы)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вид программного материала** | **Количество часов (уроков)** | | | | | **Итого** |
| **Класс** | | | | |
| **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
|  | **Количество часов** | **68** | **68** | **68** | **68** | **68** | **340** |
| 1 | ***Базовая часть*** | **50** | **50** | **54** | **56** | **56** | **280** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре |  | | | | |  |
| 1.2 | Спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол) | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 60 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 60 |
| 1.4 | Лёгкая атлетика | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 70 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 60 |
| 1.6 | Элементы единоборств | - | - | 4 | 6 | 6 | 16 |
| 1.7 | Плавание |  |  |  |  |  |  |
| 2 | ***Вариативная часть*** | **18** | **18** | **14** | **12** | **12** | **74** |
| 2.1 | «Лапта» | 10 | 10 | 8 | 6 | 6 | 40 |
| 2.2 | Спортивные игры (баскетбол, футбол, волейбол) | 8 | 8 | 6 | 6 | 6 | 34 |
| Итого | | **68** | **68** | **68** | **68** | **68** | **340** |

**Годовой план-график прохождения программного материалав 5-6 классах при двухразовых (2-х разовых) занятиях в неделю.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вид программного материала** | **Количествов год** | **1четверть** | **2 четверть** | **3четверть** | **4 четверть** |
|  |  | **недель** | Количество недель в четверть | | | |
|  | **Учебные недели** | **34** | **9** | **7** | **10** | **8** |
|  |  | **Часов (уроков)** | **Количество часов (уроков) в четверть** | | | |
|  | **Количество часов** | **68** | **18** | **14** | **20** | **16** |
| **1.** | **Базовая часть** | **50** | **12** | **12** | **16** | **10** |
| 1.1. | Основы знаний о физической культуре |  | В процессе уроков | | | |
| 1.2. | Спортивные игры | 12 | 5 |  | 4 | 3 |
| 1.3. | Гимнастика с элементами акробатики | 12 |  | 12 | - | - |
| 1.4. | Элементы единоборств | - | - | - | - | - |
| 1.5. | Лёгкая атлетика | 14 | 7 | - | - | 7 |
| 16. | Лыжная подготовка | 12 | - | - | 12 | - |
| 1.7. | Плавание | **-** | - | - | - | - |
| **2.** | **Вариативная часть** | **18** | **6** | **2** | **4** | **6** |
| 2.1. | «Русская лапта» | 10 | 5 | - | - | 5 |
| 2.2 | Спортивные игры (баскетбол, футбол, волейбол) | 8 | 1 | 2 | 4 | 1 |
|  | **Всего часов:** | **68** | **18** | **14** | **20** | **16** |

**Годовой план-график прохождения программного материалав 7 классе при двухразовых (2-х разовых) занятиях в неделю.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вид программного материала** | **Количествов год** | **1четверть** | **2 четверть** | **3четверть** | **4 четверть** |
|  |  | **недель** | Количество недель в четверть | | | |
|  | **Учебные недели** | **34** | **9** | **7** | **10** | **8** |
|  |  | **Часов (уроков)** | **Количество часов (уроков) в четверть** | | | |
|  | **Количество часов** | **68** | **18** | **14** | **20** | **16** |
| **1.** | **Базовая часть** | **54** | **12** | **12** | **18** | **12** |
| 1.1. | Основы знаний о физической культуре |  | В процессе уроков | | | |
| 1.2. | Спортивные игры | 12 | 5 |  | 4 | 3 |
| 1.3. | Гимнастика с элементами акробатики | 12 |  | 12 | - | - |
| 1.4. | Элементы единоборств | 4 | - | - | 2 | 2 |
| 1.5. | Лёгкая атлетика | 14 | 7 | - | - | 7 |
| 16. | Лыжная подготовка | 12 | - | - | 12 | - |
| 1.7. | Плавание | **-** | - | - | - | - |
| **2.** | **Вариативная часть** | **14** | **6** | **2** | **2** | **4** |
| 2.1. | «Русская лапта» | 8 | 5 | - | - | 3 |
| 2.2 | Спортивные игры (баскетбол, футбол, волейбол) | 6 | 1 | 2 | 2 | 1 |
|  | **Всего часов:** | **68** | **18** | **14** | **20** | **16** |

**Годовой план-график прохождения программного материалав 8-9 классах при двухразовых (2-х разовых) занятиях в неделю.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вид программного материала** | **Количествов год** | **1четверть** | **2 четверть** | **3четверть** | **4 четверть** |
|  |  | **недель** | Количество недель в четверть | | | |
|  | **Учебные недели** | **34** | **9** | **7** | **10** | **8** |
|  |  | **Часов (уроков)** | **Количество часов (уроков) в четверть** | | | |
|  | **Количество часов** | **68** | **18** | **14** | **20** | **16** |
| **1.** | **Базовая часть** | **56** | **14** | **12** | **18** | **12** |
| 1.1. | Основы знаний о физической культуре |  | В процессе уроков | | | |
| 1.2. | Спортивные игры | 12 | 5 |  | 4 | 3 |
| 1.3. | Гимнастика с элементами акробатики | 12 |  | 12 | - | - |
| 1.4. | Элементы единоборств | 6 | 2 | - | 2 | 2 |
| 1.5. | Лёгкая атлетика | 14 | 7 | - | - | 7 |
| 16. | Лыжная подготовка | 12 | - | - | 12 | - |
| 1.7. | Плавание | **-** | - | - | - | - |
| **2.** | **Вариативная часть** | **12** | **4** | **2** | **2** | **4** |
| 2.1. | «Русская лапта» | 6 | 4 | - | - | 2 |
| 2.2 | Спортивные игры (баскетбол, футбол, волейбол) | 6 | - | 2 | 2 | 2 |
|  | **Всего часов:** | **68** | **18** | **14** | **20** | **16** |

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

**ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

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

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

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

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

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

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

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

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиени­ческие требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осан­ки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ(ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

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

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

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физи­ческой подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

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

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздорови­тельной деятельностью.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с по­мощью функциональных проб.

**ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и кор­ригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

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

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (де­вочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической переклади­не (мальчики).

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

***Лёгкая атлетика.*** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

***Лыжные гонки.*** Передвижения на лыжах.

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

*Волейбол.* Игра по правилам.

*Футбол.* Игра по правилам.

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

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Обще­физическая подготовка.

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

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

***Лыжная подготовка (лыжные гонки).*** Развитие вынос­ливости, силы, координации движений, быстроты.

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

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**5-7 классы 2 ч в неделю, всего 204 ч**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **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 |
| **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.  **7класс**Высокий старт от 30 до 40 м.  Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м.  Бег на результат 60  *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  **7 класс**Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Бег на 1500 м | | Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.  Описывают технику выполнения упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения.  Демонстрируют вариативное выполнение упражнений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, со­блюдают правила безопасности.  Применяют упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.  Раскрывают значение легкоатлетических упраж­нений для укрепления здоровья и основных сис­тем организма, и для развития физических спо­собностей.  Осваивают упражнения для организации само­стоятельных тренировок.  Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упраж­нений и правила соревнований  Используют разученные упражнения в самосто­ятельных занятиях при решении задач физичес­кой и технической подготовки.  Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во вре­мя 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. |
| **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.  **7класс**Прыжки в длину с 9-11 шагов раз­бега | |
|  | *Овладение техникой прыжка в вы­соту*  **5класс**Прыжки в высоту с 3-5 шагов раз­бега.  **6класс**Прыжки в высоту с 3-5 шагов раз­бега.  **7класс**Процесс совершенствования прыжков в высоту | |
| **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.  **7класс**Метание теннисного мяча на даль­ность отскока от стены с места, с ша­га, с двух шагов, с трёх шагов; в го­ризонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 10-12 м.Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п., стоя грудью и боком в направлении мета­ния с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх | |
| **Развитие выносливости** | **5-7 классы**Кросс до 15 мин, бег с препятствия­ми и на местности, минутный бег, эс­тафеты, круговая тренировка. | |
| **Развитие скоростно-силовых способностей** | **5-7классы**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 | |
| **Развитие скоростных спо­собностей** | **5-7 классы**Эстафеты, старты из различных исход­ных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью | |
| **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 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 | |
| **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 | |
| **Овладение организатор­скими умениями** | **5-7 классы**Измерение результатов; подача ко­манд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и про­ведении соревнований, в подготовке места проведения занятий | |
| **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  Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.  Описывают технику общеразвивающих упражне­ний.  Составляют комбинации из числа разучен­ных упражнений.  Описывают технику общеразвивающих упражне­ний с предметами.  Описывают технику выполнения упражнений и со­ставляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.  Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития различных физических способностей  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  Используют разученные упражнения в самостоя­тельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.  Осуществляют само­контроль за физической нагрузкой во время этих занятий.  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 |
| **Организующие команды и приёмы** | *Освоение строевых упражнений*  **5класс**Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведе­нием и слиянием, по восемь в движе­нии.  **6класс**Строевой шаг, размыкание и смыка­ние на месте.  **7класс**Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!» | |
| **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 | |
| **Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)** | *Освоение общеразвивающих упраж­нений с предметами*  ***5*-7 классы**Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, булавами, боль­шим мячом, палками | |
| **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.  **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.  **7класс**Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком дру­гой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь | |
| **Опорные прыжки** | *Освоение опорных прыжков*  **5класс**Вскок в упор присев; соскок прогнув­шись (козёл в ширину, высота 80-100 см).  **6класс**Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см).  **7класс**Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105-110 см) | |
| **Акробатические упражне­ния и комбинации** | *Освоение акробатических упражне­ний*  **5 класс**Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках.  **6класс**Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью.  **7класс**Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с со­гнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат | |
| **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 | |
| **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 | |
| **Развитие скоростно-силовых способностей** | **5-7 классы**Опорные прыжки, прыжки со скакал­кой, броски набивного мяча | |
| **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 | |
| **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 | |
| **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 | |
| **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 | |
| **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.  Соблюдают правила безопасности  Овладевают основными приёмами игры в баскетбол  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  Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности  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  Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во вре­мя занятий.  Демонстрируют вариативное выполнение упражнений.  Соблюдают правила соревнований.  Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных за­нятиях при решении задач физической, техни­ческой, тактической и спортивной подготовки. |
| **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).  **7 класс** Дальнейшее обучение технике движений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным со­противлением защитника |
| **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.  **7класс**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 |
| **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.  **7класс**Дальнейшее обучение технике движе­ний.Броски одной и двумя руками с ме­ста и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.Максимальное расстояние до корзи­ны - 4,80 м |
| **Освоение индивидуальной техники защиты** | | **5-6 классы**Вырывание и выбивание мяча.  7 **класс** Перехват мяч |
| **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 |
| **Закрепление техники пере­мещений, владения мячом и развитие координацион­ных способностей** | | **5-6 классы**Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мя­чом.  **7класс**Дальнейшее обучение технике движе­ний |
| **Освоение тактики игры** | | **5-6 классы**Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без из­менения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».  **7 класс**Дальнейшее обучение технике движе­ний.Позиционное нападение (5:0) с изме­нением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1) |
| **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 |
| **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  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  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.  Используют игровые упражнения для развития физических способностей  Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игро­вые действия для развития физических качеств.  Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности  Овладевают терминологией, относящейся к из­бранной спортивной игре.  Характеризуют техни­ку и тактику выполнениядействий, соответствующих игро­вых двигательных действий.  Руководствуются правилами техники безопасности.  Объясняют правила и основы организации игры  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 занятий.  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. |
| **Овладение техникой пере­движений, остановок, поворотов и стоек** | | **5-7 классы**Стойки игрока. Перемещения в стой­ке приставными шагами боком, ли­цом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) |
| **Освоение техники приёма и передач мяча** | | **5-7 классы**Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения впе­рёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку |
| **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 |
| **Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и пере­строение двигательных действий, дифференциро­вание силовых, пространственных и временных па­раметров движений, спо­собностей к согласованию движений и ритму)** | | **5-7 классы**Упражнения по овладению и совер­шенствованию в технике перемеще­ний и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ве­дения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирова­ние, упражнения на быстроту и точ­ность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в соче­тании с бегом, прыжками, акробати­ческими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3 |
| **Развитие выносливости** | | **5-7 классы**Эстафеты, круговая тренировка, по­движные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин |
| **Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей** | | **5-7 классы**Бег с ускорением, изменением на­правления, темпа, ритма, из различ­ных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в те­чение 7-10 с. Подвижные игры, эста­феты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в со­четании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.  Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку |
| **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 |
| **Освоение техники прямого нападающего удара** | | **5-7 классы**Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром |
| **Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей** | | **5-7 классы**Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар |
| **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 |
| **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 |
| **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 |
| **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 |
| **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 |
| **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  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.  Осуществляют самоконтроль за физической на­грузкой во время занятий.  Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.  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 |
| **Овладение техникой пере­движений, остановок, пово­ротов и стоек** | | **5 класс**  Стойки игрока. Перемещения в стой­ке приставными шагами боком и спи­ной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.  Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).  **6-7 классы** Дальнейшее закрепление техники |
| **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**-**7классы**Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ловля ка­тящегося мяча |
| **Освоение техники ведения мяча** | | **5 класс**Ведение мяча внизкой, средней и вы­сокой стойке на месте; в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без соп­ротивления защитника ведущей и не­ведущей рукой.  **6-7классы**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 |
| **Овладение техникой брос­ков мяча** | | **5 класс**Бросок мяча сверху в опорном поло­жении и в прыжке.  **5-7классы**Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой |
| **Освоение индивидуальной техники защиты** | | **5-6 классы**Вырывание и выбивание мяча. Блоки­рование броска.  **7 класс** Перехват мяча. Игра вратаря |
| **Совершенствование техни­ки перемещений, владения мячом и развитие кондици­онных и координационных способностей** | | **5-6 классы**Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.  **7 класс** Дальнейшее закрепление техники |
| **Освоение тактики игры** | | **5-6 классы**Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без измене­ния позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».  **7 класс**Позиционное нападение с изменени­ем позиций.  Нападение быстрым прорывом (2:1). Дальнейшее закрепление техники |
| **Овладение игрой и компле­ксное развитие психомо­торных способностей** | | **5-6 классы**Игра по упрощённым правилам ми­ни-гандбола.Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.  **7 класс** Игра по правилам мини-гандбола |
| **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  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  Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности  Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных дей­ствий.    Руководствуются правилами техники безопасности.  Объясняют правила и основы органи­зации игры  Используют 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  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 |
| **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 |
| **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 |
| **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 |
| **Закрепление техники вла­дения мячом и развитие координационных способ­ностей** | | **5-7 классы**Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, ос­тановка, удар по воротам |
| **Закрепление техники пере­мещений, владения мячом и развитие координацион­ных способностей** | | **5-7 классы**Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мя­чом |
| **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 |
| **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 |
| **Самостоятельные занятия** | | **5-7 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 |
| **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 |
| **Лыжная подготовка (лыжные гонки)** | | | |
| **Освоение техники лыжных ходов** | | **5-7классы**  Попеременный двухшажный, одновременный двухшажный и одношажный ходы. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции до 3 км. Игры «Гонки с выбыванием», «Гонки с преследованием», «Как по ча­сам», «Биатлон». | 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  Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организ­ма и для развития физических способностей.  Соблюдают технику безопасности.  Применяют изученные упражнения при организации само­стоятельных тренировок.  Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.  Используют названные 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 |
| **Знания** | | 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 |
| **Элементы единоборств** | | | |
| **Овладение техникой при­ёмов** | | **7 класс**  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  Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития физических способно­стей  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.  Используют названные упражнения в самостоя­тельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют само­контроль за физической нагрузкой во время этих занятий  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 |
| **Развитие координационных способностей** | | **7 класс**  Повторение пройденного материала по приёмам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчи­ки», «Перетягивание в парах» и т. п. |
| **Развитие силовых способ­ностей и силовой выносли­вости** | | **7 класс**  Силовые упражнения и единоборства в парах |
| **Знания** | | **7 класс**  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 - |
| **Самостоятельные занятия** | | **7 класс**  Упражнения в парах, овладение приё­мами страховки, подвижные игры |
| **Овладение организаторски­ми способностями** | | **7 класс**  Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овла­дении программным материалом |
| **Плавание** | | | |
| **Освоение техники плава­ния** | | **5—7 классы**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  Раскрывают значение плавательных упражнений для укрепления здоровья и основных систем ор­ганизма и для развития физических способностей.  Применяют разученные упражнения для органи­зации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения плавательных уп­ражнений, соблюдают правила соревнований, личную и общественную гигиену |
| **Развитие выносливости** | | **5—7 классы**Повторноепроплывание отрезков 25—50 м по *2—6* раз; 100—150 м по 3—4 раза. Проплывание до 400 м. Иг­ры и развлечения на воде |
| **Развитие координационных способностей** | | Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, тулови­ща, плавание в полной координации. Координационные упражнения на суше. Игры и развлечения на воде. |
| **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 |
| **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 со­ставление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и фйзкультпауз (подвиж­ных перемен)** | | *Основные двигательные способности*  *Гибкость*Упражнения для рук и плечевого пояса.Упражнения для пояса.Упражнения для ног и тазобедренных  суставов  *Сила*Упражнения для развития силы рук.Упражнения для развития силы ног.Упражнения для развития силы мышц  Туловища.  *Быстрота* Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развиваю­щие силу и быстроту.  *Выносливость* Упражнения для развития выносли­вости.  *Ловкость* Упражнения для развития двигатель­ной ловкости. Упражнения для развития локомотор­ной ловкости | Выполняют специально подобранные самостоя­тельные контрольные упражнения  Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости.  Оценивают свою силу по приведённым показа­телям  Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы.  Оценивают свою силу по приведённым показа­телям  Выполняют разученные комплексы упражнении для развития быстроты. Оценивают свою быстроту по приведённым по­казателям  Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости. Оценивают свою выносливость по приведённым показателям  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 |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**8-9 классы 2 ч в неделю, всего 136 ч**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание курса** | **Тематическое планирование** | **Характеристика видов деятельности учащихся** |
| **Раздел 1. Что вам надо знать** | | |
| **Физическое развитие чело­века** | *Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность*  **8-9 классы**Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития | Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физиче­ского развития при осуществлении физкультур­но-оздоровительной и спортивно-оздоровитель­ной деятельности.  Руководствуются правилами профилактики нару­шений осанки, подбирают и выполняют упраж­нения по профилактике её нарушения и коррек­ции.    Раскрывают значение нервной системы в управ­лении движениями и в регуляции основных систем организма  Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям |
| *Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражне­ний*  **8-9 классы**Опорно-двигательный аппарат и мы­шечная система, их роль в осущест­влении двигательных актов. Правиль­ная осанка как один из основных по­казателей физического развития человека. Основные средства форми­рования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения |
|  | *Значение нервной системы в управ­лении движениями и регуляции сис­тем организма*  **8-9 классы**Значение нервной системы в управле­нии движениями и регуляции систем дыхания |
|  | *Психические процессы в обучении двигательным действиям*  **8-9 классы**Психологические предпосылки овла­дения движениями. Участие в двига­тельной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память) |
| **Самонаблюдение и само­контроль** | *Самоконтроль при занятиях физи­ческими упражнениями* **8-9 классы**Регулярное наблюдение физкультур­ником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтро­ля в дневнике самоконтроля | Осуществляют самоконтроль за физической на­грузкой во время занятий.  Начинают вести дневник самоконтроля учащего­ся, куда заносят показатели своей физической подготовленности  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  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 |
| **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*  **8-9 классы**Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий.Двигательные умения и навыки как ос­новные способы освоения новых дви­гательных действий (движений). Техника движений и её основные по­казатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения |
| **Личная гигиена в процессе занятий физическими уп­ражнениями** | **8-9 классы**Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Физ­культминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомле­ния в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья чело­века. Техника и правила выполнения простейших приёмов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с укреп­лением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам |
| **Предупреждение травма­тизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах** | **8-9 классы**Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физиче­ской культурой и спортом. Характе­ристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах | Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культу­рой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила ока­зания первой помощи при травмах |
| **Совершенствование физи­ческих способностей** | **8-9 классы**Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию фи­зических (кондиционных и координа­ционных) способностей. Основные правила их совершенствования | Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здо­ровья, устанавливают связь между развитием фи­зических способностей и основных систем орга­низма |
| **Адаптивная физическая культура** | **8-9 классы**Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упраж­нениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосло­жения, профилактики утомления | Обосновывают целесообразность развития адап­тивной физической культуры в обществе, рас­крывают содержание и направленность занятий |
| **Профессионально-приклад­ная физическая подготовка** | **8-9 классы**Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной дея­тельности, всестороннего и гармонич­ного физического совершенствования | Определяют задачи и содержание' профессиональ­но-прикладной физической подготовки, раскры­вают её специфическую связь с трудовой деятель­ностью человека |
| **История возникновения и формирования физической культуры** | **8-9 классы**Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физиче­ская культура в разные общественно-экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их прове­дения, известные участники и победи­тели | Раскрывают историю возникновения и формиро­вания физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и пра­вила соревнований |
| **Физическая культура олимпийское движение России (СССР)** | **8-9 классы** Олимпийское движение в дореволю­ционной России, роль А. Д. Бутовско­го в его становлении и развитии. Пер­вые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движе­ния в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсме­нов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о предстоящей зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г. | Раскрывают причины возникновения олимпий­ского движения в дореволюционной России, ха­рактеризуют историческую роль А. Д. Бутовского в этом процессе. Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олим­пийского движения в России |
| **Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движе­ния** | *Олимпиады: странички истории*  **8-9 классы**Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двухкратные и трёх­кратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта | Готовят рефераты на темы «Знаменитый отечест­венный (иностранный) победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсме­нов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах» |
| **Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы** | | |
| **Баскетбол** | | |
| **Содержание курса** | **Тематическое планирование** | **Характеристика видов деятельности учащихся** |
| **Овладение техникой пере­движений, остановок, по­воротов и стоек** | **8-9 классы**Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых при­ёмов и действий.  Соблюдают правила безопас­ности  Взаимодействуют со сверстниками в процессе  Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуа­ций и условий, возникающих в процессе игро­вой деятельности  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 |
| **Освоение ловли и передач мяча** | **8-9 классы**Дальнейшее закрепление техники лов­ли и передач мяча |
| **Освоение техники ведения мяча** | **8-9 классы**Дальнейшее закрепление техники ве­дения мяча |
| **Овладение техникой брос­ков мяча** | **8-9 классы**Дальнейшее закрепление техники  бросков мяча.Броски одной и двумя руками в  прыжке |
| **Освоение индивидуальной техники защиты** | **8класс**Дальнейшее закрепление техники вы­рывания и выбивания мяча, перехвата.  **9класс**Совершенствование техники вырыва­ния и выбивания мяча, перехвата |
| **Закрепление техники вла­дения мячом и развитие координационных способ­ностей** | **8класс**Дальнейшее закрепление техники вла­дения мячом и развитие координаци­онных способностей.  **9класс** Совершенствование техники |
| **Закрепление техники пере­мещений, владения мячом и развитие координацион­ных способностей** | **8класс**Дальнейшее закрепление техники пере­мещений, владения мячом и развитие координационных способностей.  **9класс** Совершенствование техники |
| **Освоение тактики игры** | **8-9 классы**Дальнейшее закрепление тактики игры.  Позиционное нападение и личная за­щита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка) |
| **Овладение игрой и ком­плексное развитие психо­моторных способностей** | **8-9 классы**Игра по упрощённым правилам бас­кетбола.  Совершенствование психомоторных способностей |
| **Гандбол** | | |
| **Овладение техникой пере­движений, остановок, по­воротов и стоек** | **8—9 классы**  Совершенствование передвижений, остановок, поворотов и стоек | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.  Соблюдают правила безопасности  Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности  Организуют совместные занятия ручным мячом со сверстниками, осуществляют судейство игры.  Выполняют правила игры, уважительно отно­ситься к сопернику и управляют своими эмоциями.  Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игро­вые действия с ручным мячом для комплексно­го развития физических способностей.  Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в руч­ной мяч как средство активного отдыха |
| **Освоение ловли и передач мяча** | **8-9 классы**Совершенствование техники ловли и передач мяча |
| **Освоение техники ведения мяча** | **8-9 классы**Совершенствование техники движе­ний |
| **Овладение техникой брос­ков мяча** | **8 класс**Совершенствование техники бросков  мяча.Семиметровый штрафной бросок.  **9 класс**Совершенствование техники бросков  мяча.Бросок мяча из опорного положения  с отклонением туловища |
| **Освоение индивидуальной техники защиты** | **8-9 классы**Совершенствование индивидуальной техники защиты |
| **Совершенствование техни­ки перемещений, владения мячом и развитие кондици­онных и координационных способностей** | **8-9 классы**Совершенствование техники переме­щений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей |
| **Освоение тактики игры** | **8класс**Совершенствование тактики игры. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух игроков в защи­те через «заслон».  **9класс**Совершенствование тактики игры. Взаимодействие вратаря с защитни­ком. Взаимодействие трёх игроков |
| **Овладение игрой и ком­плексное развитие психо­моторных способностей** | **8 класс**Игра по упрощённым правилам ганд­бола. Совершенствование навыков иг­ры и психомоторных способностей.  **9класс**Игра по упрощённым правилам ганд­бола.  Совершенствование навыков игры и психомоторных способностей |
| **Футбол** | | |
| **Овладение техникой пере­движений, остановок, по­воротов и стоек** | **8-9 классы**Совершенствование техники передви­жений, остановок, поворотов и стоек | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности  Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности  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 |
| **Освоение ударов по мячу и остановок мяча** | **8класс**Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча, из-за боковой ли­нии с места и с шагом.  **9класс**Удар по летящему мячу внутреннейстороной стопы и средней частьюподъёма.Закрепление техники ударов по мячуи остановок мяча |
| **Освоение техники ведения мяча** | **8-9 классы**Совершенствование техники ведения мяча |
| **Овладение техникой ударов по воротам** | **8-9 классы**Совершенствование техники ударов по воротам |
| **Закрепление техники владе­ния мячом и развитие коор­динационных способностей** | **8-9 классы**Совершенствование техники владения мячом |
| **Закрепление техники пере­мещений, владения мячом и развитие координационных способностей** | **8-9 классы**Совершенствование техники переме­щений, владения мячом |
| **Освоение тактики игры** | **8-9 классы**Совершенствование тактики игры |
| **Овладение игрой и ком­плексное развитие психомо­торных способностей** | **8-9 классы**Дальнейшее развитие психомоторных способностей |
| **Волейбол** | | |
| **Овладение техникой пере­движений, остановок, по­воротов и стоек** | **8-9 классы**Совершенствование техники передви­жений, остановок, поворотов и стоек | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности  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  Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности.  Используют игро­вые действия для развития физических качеств. |
| **Освоение техники приёма и передач мяч** | **8класс**Передача мяча над собой, во встреч­ных колоннах. Отбивание мяча кула­ком через сетку.  **9класс**Передача мяча у сетки и в прыжке че­рез сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели |
| **Овладение игрой и ком­плексное развитие психо­моторных способностей** | **8класс**Игра по упрощённым правилам во­лейбола.  Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры  **9класс**Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры |
| **Развитие способностей\* (ориентиро­вание в пространстве, быстрота реакций и пере­строение двигательных действий, дифференциро­вание силовых, простран­ственных и временных па­раметров движений, спо­собностей к согласованию движений и ритму)** | **8класс**Давнейшее обучение технике движе­ний.  **9класс**Совершенствование координацион­ных способностей.  *Развитие выносливости*  **8класс**Дальнейшее развитие выносливости.  **9класс** Совершенствование выносливости.  *Развитие скоростных и скоростно-силовых способно­стей*  **8-9 классы**Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей |
| \* Материал для развития названных способностей относится ко всем спортивным играм. В 8 и 9 классах для развития двигательных способностей используются те же основные упражнения, что и в 5—*7* классах, но возрастает координаци­онная сложность этих упражнений, увеличивается их объём и интенсивность, усложняются условия выполнения. | | |
| **Освоение техники нижней прямой подачи** | **8класс**Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи.  **9класс**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  Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности  Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных дей­ствий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы органи­зации игры  Используют 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  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 |
| **Освоение техники прямого нападающего удара** | **8класс**Дальнейшее обучение технике прямо­го нападающего удара.  **9класс**Прямой нападающий удар при встреч­ных передачах |
| **Закрепление техники пере­мещений, владения мячом и развитие координацион­ных способностей** | **8-9 классы**Совершенствование координационных способностей |
| **Освоение тактики игры** | **8класс**Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоен­ных игровых действий.  **9класс**Совершенствование тактики освоен­ных игровых действий.Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите |
| **Знания о спортивной игре** | **8-9 классы**Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападе­ний (быстрый прорыв, расстановка иг­роков, позиционное нападение) и за­щиты (зонная и личная защита). Пра­вила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, ко­личество участников, поведение игро­ков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми |
| **Самостоятельные занятия** | **8-9 классы**Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и вынос­ливости. Игровые упражнения по со­вершенствованию технических при­ёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание при­ёмов). Подвижные игры и игровые за­дания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Прави­ла самоконтроля |
| **Овладение организаторски­ми умениями** | **8-9 классы**Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры |
| **Гимнастика** | | |
| **Освоение строевых упраж­нений** | **8 класс**Команда «Прямо!», повороты в движе­нии направо, налево  **9 класс**Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении | Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы  Описывают технику общеразвивающих упражне­ний с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений  Описывают технику упражнений и со­ставляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.  Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития физических способностей.  Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности.  Используют игро­вые действия для развития физических качеств. |
| **Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении** | **8-9 классы**Совершенствование двигательных спо­собностей |
| **Освоение и совершенство­вание висов и упоров** | **8класс**Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесомвне. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из ви­са присев на нижней жерди махом од­ной и толчком другой в вис прогнув­шись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок  **9класс**Мальчики: подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперёд в сед ноги врозь. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; пере­ход в упор на нижнюю жердь |
| **Освоение опорных прыж­ков** | **8класс**Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110—115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота ПО см).  **9класс**Мальчики: прыжок согнув ноги (ко­зёл в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ши­рину, высота 110 см) |
| **Освоение акробатических упражнений** | **8класс**Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки впе­рёд и назад.  **9класс**Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд |
| **Развитие способностей\* (ориентиро­вание в пространстве, быстрота реакций и пере­строение двигательных действий, дифференциро­вание силовых, простран­ственных и временных па­раметров движений, спо­собностей к согласованию движений и ритму)** | *Развитие координационных способностей*  **8-9 классы**Совершенствование кондиционных способностей.  *Развитие силовых способ­ностей и силовой выносли­вости*  **8-9 классы**Совершенствование силовых способ­ностей и силовой выносливости  *Развитие скоростно-силовых способностей*  **8-9 классы**Совершенствование скоростно-силовых способностей  *Развитие гибкости*  **8-9 классы**Совершенствование способностей  двигательных | Используют упражнения для развития физических способностей.  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  Используют изученные упражнения в самостоя­тельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют само­контроль за физической нагрузкой во время этих занятий  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 |
| **Знания о физической куль­туре** | **8-9 классы**Значение гимнастических упражнений для развития координационных спо­собностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для само­стоятельной тренировки |
| **Самостоятельные занятия** | **8-9 классы**Совершенствование силовых, коорди­национных способностей и гибкости |
| **Овладение организаторски­ми умениями** | **8-9 классы**Самостоятельное составление прос­тейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координа­ционных и кондиционных способно­стей. Дозировка упражнений |
| **Легкая атлетика** | | |
| **Овладение техникой сприн­терского бега** | **8класс**Низкий старт до 30 м; от 70 до 80 м; до 70 м.  **9класс**Дальнейшее обучение технике сприн­терского бега.  Совершенствование двигательных способностей | Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения.  Демонстрируют вариативное выполнение бего­вых упражнений.  Применяют упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, со­блюдают правила безопасности  Раскрывают значение легкоатлетических упраж­нений для укрепления здоровья и основных сис­тем организма и для развития физических спо­собностей.  Осваивают упражнения для организации само­стоятельных тренировок.  Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упраж­нений и правила соревнований.  Используют названные упражнения в самостоя­тельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.  Осуществляют само­контроль за физической нагрузкой во время этих 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 |
| **Овладение техникой прыж­ка в длину** | **8класс**Прыжки в длину с 11-13 шагов раз­бега.  **9класс**Дальнейшее обучение технике прыж­ка в длину |
| **Овладение техникой прыж­ка в высоту** | **8класс**Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.  **9класс**Совершенствование техники прыжка в высоту |
| **Овладение техникой мета­ния малого мяча в цель и на дальность** | **8класс**Дальнейшее овладение техникой ме­тания малого мяча в цель и на даль­ность.Метание теннисного мяча в горизон­тальную и вертикальную цель (1X1 м) (девушки – с расстояния 12-14 м, юноши – до 16 м). Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных поло­жений с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд-вверх.  **9класс**Метание теннисного мяча и мяча ве­сом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в кори­дор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель 1x1 м) с расстояния (юноши – до18 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 |
| **Развитие скоростно-силовых способностей** | **8 класс**Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей.  **9 класс**Совершенствование 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 |
| **Самостоятельные занятия** | Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-си­ловых, скоростных и координацион­ных способностей на основе освоен­ных легкоатлетических упражнений Правила самоконтроля и гигиены |
| **Овладение организаторски­ми умениями** | Измерение результатов; подача ко­манд; демонстрация упражнений; по­мощь в оценке результатов и проведе­нии соревнований, в подготовке ме­ста проведения занятий |
| **Лыжная подготовка (лыжные гонки)** | | |
| **Освоение техники лыжных ходов** | **8класс**  Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры «Гонки с выбыванием», «Как по ча­сам», «Биатлон».  **9класс**  Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на од­новременные. Преодоление контрук­лона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с пре­одолением препятствий 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** | 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. Применяют изученные упражнения при организации само­стоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.  Используют названные 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 |
| **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  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  Используют названные упражнения в самостоя­тельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют само­контроль за физической нагрузкой во время этих занятий  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 |
| **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. |
| **Развитие силовых способностей и силовой выносли­вости** | **8-9 классы**Силовые упражнения и единоборства в парах |
| **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. |
| **Самостоятельные занятия** | **8-9 классы**Упражнения в парах, овладение приё­мами страховки, подвижные игры |
| **Овладение организаторски­ми способностями** | **8-9 классы**Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овла­дении программным материалом |
| **Плавание** | | |
| **Освоениетехники плавания** | **8-9 классы**Совершенствование навыков плава­ния. Способы освобождения от захватов то­нущего. Толкание и буксировка плы­вущего предмета. Способы транспор­тировки пострадавшего в воде | 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.  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  Используют разученные упражнения в самостоя­тельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют само­контроль за физической нагрузкой во время занятий.  Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования.  Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований  Выбирают вид спорта.  Пробуют выполнить нормативы общей физиче­ской подготовленности.  Составляют комплекс упражнений для общей разминки.  Используют разученные упражнения в самостоя­тельных занятиях. |
| **Развитие выносливости** | **8-9 классы**Совершенствование двигательных спо­собностей и выносливости |
| **Развитие координационных способностей** | **8-9 классы**Совершенствование координацион­ных способностей |
| **Знания** | **8-9 классы**Повторение пройденного материала |
| **Самостоятельные занятия** | **8-9 классы**Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двига­тельных способностей |
| **Овладение организаторски­ми способностями** | **8-9 классы**  Помощь в подготовке места проведе­ния занятий, инвентаря, в организа­ции и проведении соревнований. Правила соревнований, правила су­действа |
| **Утренняя гимнастика** | **8-9 классы**  Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с пред­метами |
| **Выбирайте виды спорта** | **8-9 классы**  Примерные возрастные нормы для за­нятий некоторыми летними и зимни­ми видами спорта.  Повышение общей физической под­готовленности для тех учащихся, ко­торые бы хотели заниматься спортом. Нормативы физической подготовлен­ности для будущих легкоатлетов, лыжников, баскетболистов и волейбо­листов, боксёров |
| **Тренировку начинаем с разминки** | **8-9 классы**  Обычная разминка.  Спортивная разминка.  Упражнения для рук, туловища, ног |
| **Повышайте физическую подготовленность** | **8-9 классы**  Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых возможностей. Упражнения для развития выносли­вости.  Координационные упражнения под­вижных и спортивных игр. Легкоатле­тические координационные упражне­ния. Упражнения на гибкость |
| **Коньки** | | |
| **Краткая характеристика вида спорта.**  **Требования к технике безо­пасности** | **8—9 классы**  Правила техники безопасности. Эки­пировка конькобежца. Предваритель­ная подготовка. Упражнения на льду | Во время самостоятельных занятий коньками со­вершенствуют технику бега, осваивают бег по большой и малой дорожкам с переходом на пря­мую, учатся бегать на коньках по повороту и вы­полняют маховые движения одной и обеими ру­ками. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий |
| **Хоккей** | | |
| **Краткая характеристика вида спорта.**  **Требования к технике безо­пасности** | **8—9 классы**  Правила техники безопасности. Эки­пировка хоккеиста. Основные техни­ческие приёмы. Заливка катка и уход за ним | С группой одноклассников разучивают упражне­ния техники и тактики игры в хоккей, готовят и заливают каток |
| **Бадминтон** | | |
| **Краткая характеристика вида спорта.**  **Требования к технике безо­пасности** | **8—9 классы**  Основные технические приёмы. Физическая подготовка бадминтони­ста. Упражнения на развитие гибкости | Осваивают вместе с товарищем приёмы игры в бадминтон |
| **Скейтборд** | | |
| **Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безо­пасности** | **8—9 классы**  Правила техники безопасности. Пред­варительная подготовка и освоение начальных навыков. Катание с горки | Осваивают приёмы катания на роликовой доске. Проводят вместе с одноклассниками соревнова­ния по слалому на роликовой доске |
| **Атлетическая гимнастика** | | |
| **Краткая характеристика вида спорта.**  **Требования к технике безо­пасности** | **8—9 классы**  Основные правила занятий атлетиче­ской гимнастикой. Виды силовых уп­ражнений в атлетической гимнастике. Правила регулирования нагрузки | Составляют комплекс упражнений для самостоя­тельных занятий атлетической гимнастикой. Осуществляют самоконтроль за физической на­грузкой во время этих занятий  Используют упражнения на расслабление после тренировки  Оборудуют с помощью родителей место для са­мостоятельных занятий физкультурой в домаш­них условиях и приобретают спортивный инвен­тарь |
| **После тренировки** | **8—9 классы**  Упражнения для расслабления мышц рук, ног, шеи и туловища. Водные процедуры, самомассаж — средства восстановления |
| **Ваш домашний стадион** | **8—9 классы**  Место для самостоятельных занятий в комнате и его оборудование. Спор­тивный инвентарь |
| **Рефераты и итоговые работы** | По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учеб­нике. В конце 8 и 9 классов готовят итоговые рабо­ты на одну из тем, предложенных в учебнике |  |

**Требования контрольных нормативов:**

**5 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тесты физического развития** | **Мальчики** | **Девочки** |
| Бег на 30 м с высокого старта | 5,1 с | 5,2 с |
| Бег на 60 м с высокого старта | 10,2 с | 10,3 с |
| Бег 1000 м | 4 мин 30 с. | 5 мин |
| Челночный бег 3x10 м | 8,6 с. | 8,9 с. |
| Прыжок в длину с места | 180 см | 175 см |
| Поднимание туловища из положения лежа ноги согнуты в коленях (на 90°) и опускание его в исходное положение, руки за головой, в течение 1 мин | 33 раза | 30 раза |
| Подтягивание *Мальчики* — из виса на высокой перекладине. *Девочки* — из виса лежа на низкой (1 м) перекладине | 6 раз | 16 раз |

**6 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тесты физического развития** | **Мальчики** | **Девочки** |
| Бег на 30 м с высокого старта | 5,0 с. | . 5,1 с. |
| Бег на 60 м с высокого старта | 9,8 с. | 10,0 с. |
| Бег 1000 м | 4, 30 сек. | 4,40 сек. |
| Челночный бег 3x10 м | 8,8 с | 8,8 с |
| Прыжок в длину с места | 185 см | 185 см |
| Поднимание туловища из положения лежа ноги согнуты в коленях (на 90°) и опускание его в исходное положение, руки за головой, в течение 1 мин | 35 раз | 32 раза |
| Подтягивание *Мальчики* — из виса на высокой перекладине. *Девочки* — из виса лежа на низкой (1 м) перекладине | 7 раз | 16 раз |

**7 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тесты физического развития** | **Мальчики** | **Девочки** |
| Бег на 30 м с высокого старта | 4,9 с | 5,0 с |
| Бег на 60 м с высокого старта | 9,4 с | 9,8 с |
| Бег 1000 м | 4 мин 20с | 4 мин 40 с |
| Челночный бег 3x10 м | 8,3 с | 8,7 с |
| Прыжок в длину с места | 190 см | 185 см |
| Поднимание туловища из положения лежа ноги согнуты в коленях (на 90°) и опускание его в исходное положение, руки за головой, в течение 1 мин | 35 раз | 33 раз |
| Подтягивание *Мальчики* — из виса на высокой перекладине. *Девочки* — из виса лежа на низкой (1 м) перекладине | 8 раз | 32 раза |

**8 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тесты физического развития** | **Мальчики** | **Девочки** |
| Бег на 30 м с высокого старта | 4,8 с | 5,0 с |
| Бег на 60 м с высокого старта | 9,0 с | 9,7 с |
| Бег 1000 м | 4 мин 15с | 4 мин 35 с |
| Челночный бег 3x10 м | 8,0 с | 8,6 с |
| Прыжок в длину с места | 200 см | 185 см |
| Поднимание туловища из положения лежа ноги согнуты в коленях (на 90°) и опускание его в исходное положение, руки за головой, в течение 1 мин | 39 раз | 36 раз |
| Подтягивание *Мальчики* — из виса на высокой перекладине. *Девочки* — из виса лежа на низкой (1 м) перекладине | 9 раз | 39 раза |

**9 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Физические способности** | **Физические упражнения** | **Мальчики** | **Девочки** |
| **Скоростные** | Бег 60м. (с) | 9.2 | 10.2 |
|  | Прыжок в длину с места (см) | 180 | 165 |
| **К выносливости** | Кроссовый бег на 2км. (мин.с) | 8.50 | 10.20 |
|  | Передвижение на лыжах на 2км. (мин.с) | 16.30 | 21.0 |
| **К координации** | Последовательное выполнение пяти кувырков (с) | 10.0 | 14.0 |
|  | Челночный бег 3х10м. (с) | 8.2 | 8.8 |

**Классификация нагрузок по ЧСС**

|  |  |
| --- | --- |
| **ЧСС, уд./мин** | **Интенсивность нагрузки** |
| До 130 | Малая |
| 131-150 | Умеренная |
| 151-165 | Средняя |
| 166-180 | Большая |
| Свыше 180 | Максимальная |

**Описание материально-технического обеспеченияобразовательного процесса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | НАИМЕНОВАНИЯ МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ | **%** |
|  | **Основная учебная литература:** |  |
|  | Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (2009г.) | 100% |
|  | Примерные программы по учебным предметам. Основная школа. Часть 1, 2. – М.: Просвещение, 2011. | 100% |
|  | Программы В.И.Ляха физическая культура 5-9 классы пособие для учителей образовательных учреждений 2-е издание Москва «Просвещение» 2012. | 100% |
|  | **Дополнительная литература** |  |
|  | Справочник учителя физической культуры./ Сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева – Волгоград: Учитель, 2010 | 100% |
|  | **Интернет-ресурсы:** |  |
|  | Сетевой класс Белогорья http://belclass.net/ |  |
|  | Министерство образования и науки РФ [www.mon.gov.ru](http://www.mon.gov.ru) |  |
|  | Российская версия международного проекта Сеть творческих учителей it-n.ru |  |
|  | Белгородский региональный институт ПКППС <http://ipkps.bsu.edu.ru/>: |  |
|  | Журнал «Начальная школа»: <http://www.n-shkola.ru> |  |
|  | Журнал «Физическая культура в школе <http://www.shkola-press.ru> |  |

**Материально-технического обеспечение**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения** | **Необходимое количество** | **Примечание** |
| **Основная школа** |
| **1** | **Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)** | | |
| 1.1 | **Стандарт начального общего образования по физической культуре** | Д | Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программного обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала) |
| 1.2 | Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 1-4 классы. | Д |  |
| 1.3 | Рабочие программы по физической культуре. | Д |  |
| 1.4 | Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998. | Д |  |
| 1.5 | Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: лПросвещение, 2008. | Д |  |
| 1.6 | **Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2006.** | Ф |  |
| 1.7 | Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 класс, Москва «Вако» 2006 | Д |  |
| 1.8 | Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методики физического воспитания 2001г. | Д |  |
| 1.9 | Учебник и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Лях.  В.И. Лях. Физическая культура. 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. | Д | Учебник, рекомендованный Министерством образования и науки Российской Федерации, и пособия входят в библиотечный фонд. |
| 1.10 | Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению. | Д | В составе библиотечного фонда. |
| 1.11 | Методические здания по физической культуре для учителей. | Д | Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе». |
| **2** | **Демонстрационные учебные пособия** | | |
| 2.1 | Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности | Д |  |
| **3** | **Экранно-звуковые пособия** |  |  |
| 3.1 | Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (из цифровых носителях) | 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 |  |
| 4.2 | DVD- плеер (с набором дисков) | Д |  |
| 4.3 | Мультимедийный компьютер | Д |  |
| **5** | **Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование** | | |
| 5.1 | Стенка гимнастическая | П |  |
| 5.2 | Бревно гимнастическое высокое | П |  |
| 5.3 | Козёл гимнастический | П |  |
| 5.4 | Канат для лазанья | П |  |
| 5.5 | Перекладина гимнастическая (напольная) | П |  |
| 5.6 | Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 3 м) | П |  |
| 5.7 | Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты) | П |  |
| 5.8 | Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные | Г |  |
| 5.9 | Палка гимнастическая | Г |  |
| 5.10 | Скакалка детская | Г |  |
| 5.11 | Мат гимнастический | П |  |
| 5.12 | Гимнастический подкидной мостик | Д |  |
| 5.13 | Обруч металлический детский | Г |  |
| 5.14 | Рулетка измерительная | Д |  |
| 5.15 | Лыжи детские (с креплениями и палками) | Г |  |
| 5.16 | Сетка волейбольная | Д |  |
| 5.17 | Аптечка | Д |  |
| 5.18 | Конь гимнастический | П |  |
| 5.19 | Гантели наборные | Г |  |
| 5.20 | Коврики гимнастические | Г |  |
| 5.21 | Мяч малый (теннисный) | Г |  |
| 5.22 | Стойка для прыжков высоту | Д |  |

**Д** – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);  
**Г** – полный комплект (для каждого ученика);  
**Ф** – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);  
**П** – комплект

**Лист корректировки календарно тематического планирования**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Дата план** | **Дата факт** | **Причина** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |