Приложение к ООП ОО О

МБОУ СОШ №5 г.Грязи

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа № 5 г. Грязи

Грязинского муниципального района

Липецкой области

**Рабочая программа**

**по физической культуре**

**для 5-9 классов**

3 часа в неделю (всего 105 часа)

**Автор-составитель:**

**Учитель Зеленов Н.Н.**

**Личностные, метапредметные и предметные результаты**

**освоения учебного предмета.**

В соответствии с ФГОС данная рабочая программа направлена на достижение системы планируемых результатов, включающей в себя личностные, метапредметные, предметные результаты. В том числе на формирование планируемых результатов освоения междисциплинарных программ «Формирование универсальных учебных действий».

**По окончании 5 класса должны быть достигнуты определенные результаты**

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

- формирования ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию;

- 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;

**Метапредметные результаты** характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. Метапредметные результаты отражаются, прежде всего, в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. **Это:**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе 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.

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

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

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории физической культуры, спорта и олимпийского движения.

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических знаний физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма

**По окончании 6 класса должны быть достигнуты определенные результаты**

**Личностные результаты**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

- 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, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности:

**Метапредметные результаты**

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

- 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;

**Предметные результаты**

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

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических знаний физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;

**По окончании 7 класса должны быть достигнуты определенные результаты**

**Личностные результаты**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

- формирования ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основемотивации 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 ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

**Метапредметные результаты**

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

- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе:

**Предметные результаты**

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических знаний физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах;

- Расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств:

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта.

**По окончании 8 класса должны быть достигнуты определенные результаты**

**Личностные результаты**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

- формирования 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;

- формирования 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;

**Метапредметные результаты**

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

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

- формирование и развитие компетентности в области использования информационно0коммуникационных технологий (далее ИКТ-компетенции);

**Предметные результаты**

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

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории физической культуры, спорта и олимпийского движения;

- освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью.

- 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;

**По окончании 9 класса должны быть достигнуты определенные результаты**

**Личностные результаты**

- Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

- Формирования 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;

- Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственныхчувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми 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.

**Метапредметные результаты**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе 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;

- умения определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логичное рассуждение и делать выводы;

- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

- формирование и развитие компетентности в области использования информационно0коммуникационных технологий (далее ИКТ - компетенции);

- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации;

**Предметные результаты**

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

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории физической культуры, спорта и олимпийского движения;

- освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических знаний физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную 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, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

**Демонстрировать.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические  способности | Физические упражнения | Маль- чики | Девочки |
| Скоростные | Бег 60 м 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, лежа на спине, руки  за головой, количество раз | – | 18 |
| К выносливости | Бег 2000 м, мин | 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 |

***Уровень подготовки учащихся:5 класса***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | мальчики | | | девочки | | |
| 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| Бег 30 метров | 6.2 | 5.8 | 5.0 | 6.8 | 6.0 | 5.4 |
| Бег 60 метров | 11.6 | 10.8 | 10.2 | 12.0 | 11.0 | 10.7 |
| Бег 1000 метров | 7.0 | 6.0 | 5.0 | 7.30 | 6.30 | 5.30 |
| Челночный бег 3х10м | 9.8 | 9.0 | 8.4 | 10. | 9.4 | 8.8 |
| Прыжки в длину с места | 125 | 145 | 160 | 110 | 130 | 155 |
| Прыжки в длину с разбега | 2.50 | 3.00 | 3.30 | 2.20 | 2.50 | 2.90 |
| Прыжки в высоту | 80 | 95 | 105 | 70 | 80 | 95 |
| Прыжки через скакалку за 1 минуту | 30 | 50 | 60 | 40 | 60 | 70 |
| Метание мяча | 20 | 27 | 34 | 14 | 17 | 21 |
| Подтягивание на высокой перекладине | 3 | 4 | 6 | - | - | - |
| Подтягивание на низкой перекладине |  |  |  | 8 | 10 | 15 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа | 18 | 20 | 23 | 9 | 11 | 12 |
| гибкость | 3 | 6 | 10 | 4 | 7 | 12 |
| Поднимание туловища из положения лежа | 20 | 24 | 28 | 18 | 22 | 26 |
| Лыжные гонки 1000метров | 7.30 | 7.00 | 6.30 | 8.10 | 7.30 | 7.00 |
| Лыжные гонки 2000 метров |  | без | учета | времени | - | - |

**Уровень подготовки учащихся: 6 класса**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | мальчики | | | девочки | | |
| 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| Бег 30 метров | 5.6 | 5.2 | 4.8 | 6.2 | 5.5 | 5.0 |
| Бег 60 метров | 11.2 | 10.6 | 10.0 | 11.6 | 10.6 | 10.3 |
| Бег 1000 метров | 6.4 | 5.5 | 4.8 | 7.00 | 6.10 | 5.30 |
| Челночный бег 3\*10м | 9.2 | 8.4 | 8.0 | 9.6 | 9.0 | 8.4 |
| Прыжки в длину с места | 130 | 150 | 170 | 120 | 140 | 160 |
| Прыжки в длину с разбега | 2.55 | 3.10 | 3.40 | 2.30 | 2.60 | 3.00 |
| Прыжки в высоту | 90 | 105 | 115 | 80 | 90 | 105 |
| Прыжки через скакалку за 1 минуту | 65 | 90 | 110 | 70 | 90 | 115 |
| Метание мяча | 29 | 36 | 40 | 17 | 20 | 25 |
| Подтягивание на высокой перекладине | 5 | 7 | 8 | - | - | - |
| Подтягивание на низкой перекладине |  |  |  | 10 | 15 | 18 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа | 23 | 25 | 27 | 13 | 15 | 18 |
| гибкость | 6 | 9 | 14 | 9 | 14 | 16 |
| Поднимание туловища из положения лежа | 24 | 28 | 30 | 22 | 26 | 28 |
| Лыжные гонки 2000метров | 16.30 | 15.00 | 13.30 | 17.00 | 16.30 | 14.00 |
| Лыжные гонки 3000 метров |  | без | учета | времени | - | - |

**Уровень подготовки учащихся: 7 класса**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | мальчики | | | девочки | | |
| 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| Бег 30 метров | 5.6 | 5.2 | 4.8 | 6.2 | 5.5 | 5.0 |
| Бег 60 метров | 11.2 | 10.6 | 10.0 | 11.6 | 10.6 | 10.3 |
| Бег 1000 метров | 6.4 | 5.5 | 4.8 | 7.00 | 6.10 | 5.30 |
| Челночный бег 3\*10м | 9.2 | 8.4 | 8.0 | 9.6 | 9.0 | 8.4 |
| Прыжки в длину с места | 130 | 158 | 170 | 120 | 140 | 165 |
| Прыжки в длину с разбега | 2.55 | 3.10 | 3.40 | 2.30 | 2.60 | 3.00 |
| Прыжки в высоту | 90 | 105 | 115 | 80 | 90 | 105 |
| Прыжки через скакалку за 1 минуту | 65 | 90 | 110 | 70 | 90 | 115 |
| Метание мяча | 29 | 36 | 40 | 17 | 20 | 25 |
| Подтягивание на высокой перекладине | 5 | 7 | 8 | - | - | - |
| Подтягивание на низкой перекладине |  |  |  | 10 | 15 | 18 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа | 23 | 25 | 27 | 13 | 15 | 18 |
| гибкость | 6 | 9 | 14 | 9 | 14 | 16 |
| Поднимание туловища из положения лежа | 24 | 28 | 30 | 22 | 26 | 28 |
| Лыжные гонки 2000метров | 14.30 | 14.00 | 11.30 | 15.00 | 14.30 | 12.00 |
| Лыжные гонки 3000 метров |  | без | учета | времени | - | - |

***Уровень подготовки учащихся:8 класса***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Контрольные упражнения* | *мальчики* | | | *девочки* | | |
| *3* | *4* | *5* | *3* | *4* | *5* |
| Бег 30 метров | 5.4 | 5.0 | 4.6 | 6.0 | 5.2 | 5.0 |
| Бег 60 метров | 11.0 | 10.4 | 10.0 | 11.4 | 10.4 | 10.0 |
| Бег 1000 метров | 6.00 | 5.20 | 4.50 | 6.50 | 6.00 | 5.20 |
| Челночный бег 3х10м | 9.0 | 8.2 | 7.8 | 9.4 | 8.8 | 8.2 |
| Прыжки в длину с места | 150 | 170 | 190 | 130 | 160 | 175 |
| Прыжки в длину с разбега | 2.60 | 3.20 | 3.60 | 2.40 | 2.90 | 3.10 |
| Прыжки в высоту | 100 | 115 | 125 | 90 | 100 | 115 |
| Прыжки через скакалку за 1 минуту | 80 | 105 | 120 | 95 | 105 | 125 |
| Метание мяча | 28 | 37 | 42 | 17 | 21 | 27 |
| Подтягивание на высокой перекладине | 6 | 7 | 10 | - | - | - |
| Подтягивание на низкой перекладине |  |  |  | 10 | 15 | 18 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа | 30 | 36 | 40 | 10 | 18 | 25 |
| Гибкость | 6 | 9 | 14 | 9 | 14 | 16 |
| Поднимание туловища из положения лежа | 24 | 28 | 32 | 22 | 26 | 28 |
| Лыжные гонки 3000метров | 20.30 | 19.30 | 18.30 | 23.30 | 21.30 | 20.30 |
| Лыжные гонки 5000 метров |  | без | учета | времени |  |  |

***Уровень подготовки учащихся:9 класса***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Контрольные упражнения* | *мальчики* | | | *девочки* | | |
| *3* | *4* | *5* | *3* | *4* | *5* |
| Бег 30 метров | 5.4 | 5.0 | 4.5 | 6.0 | 5.5 | 4.9 |
| Бег 60 метров | 10.0 | 9.2 | 8.8 | 10.5 | 10.0 | 9.4 |
| Бег 1000 метров | 5.15 | 4.35 | 4.10 | 5.35 | 5.15 | 4.30 |
| Челночный бег 3х10м | 8.6 | 8.4 | 7.7 | 9.7 | 9.0 | 8.5 |
| Прыжки в длину с места | 175 | 190 | 220 | 155 | 170 | 190 |
| Прыжки в длину с разбега | 3.30 | 3.80 | 4.30 | 2.80 | 3.30 | 3.70 |
| Прыжки в высоту | 110 | 125 | 130 | 100 | 110 | 115 |
| Прыжки через скакалку за 1 минуту | 80 | 105 | 120 | 95 | 105 | 125 |
| Метание мяча | 31 | 40 | 45 | 18 | 23 | 28 |
| Подтягивание на высокой перекладине | 6 | 7 | 10 | - | - | - |
| Подтягивание на низкой перекладине |  |  |  | 10 | 15 | 18 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа | 30 | 36 | 40 | 10 | 18 | 25 |
| Гибкость | 6 | 9 | 14 | 9 | 14 | 16 |
| Поднимание туловища из положения лежа | 25 | 29 | 33 | 23 | 27 | 29 |
| Лыжные гонки 3000метров | 20.10 | 19.20 | 18.30 | 23.10 | 21.20 | 20.30 |
| Лыжные гонки 5000 метров | Без учета времени | | | | | |

**Содержание предмета**

**1.** **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

**1.1. Естественные основы.**

*5–6 классы.* Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

*7–8 классы.* Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

*9 класс.* Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**1.2. Социально-психологические основы.**

*5–6 классы.* Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

*7–8 классы.* Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

*9 класс.* Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

**1.3. Культурно-исторические основы.**

*5–6 классы.* Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

*7–8 классы.*Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека.

*9 класс.* Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

**1.4. Приемы закаливания.**

*5–6 классы.* Воздушные ванны *(теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные).* Солнечные ванны *(правила, дозировка).*

*7–8 классы.* Водные процедуры *(обтирание, душ),* купание в открытых водоемах.

*9 класс.* Пользование баней.

**1.5. Спортивные игры.**

***Волейбол.***

*5–9 классы.* Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

***Баскетбол.***

*5–9 классы.* Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**Гандбол.**

*5–9 классы.* Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по гандболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**Футбол.**

*5–9 классы.* Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по футболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**1.6. Гимнастика с элементами акробатики.**

*5–7 классы.*Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

*8–9 классы.* Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

**1.7. Легкоатлетические упражнения.**

*5–9 классы.*Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

**1.8. Кроссовая подготовка.**

*5–9 классы.*Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

**1.9. Плавание.**

*5–9 классы.*Терминология плавания. Правила и организация проведения соревнований по плаванию. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

**2.0. Лыжная подготовка.**

*5–9 классы.*Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

**Содержание тем учебного курса**

**5-7 классы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание курса** | **Тематическое планирование** | **Характеристика основных видов деятельности учащихся**  **(на уровне учебных действий)** |
| **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 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 проведения, 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 и 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 и корригирующей физической культуры.**  **Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.** | Росто-весовые показатели.  Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стоп.  Зрение. Гимнастика для глаз.  Психологические особенности возрастного развития. Физическое саморазвитие.  Влияние физических упражнений на основные системы организма. | Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста. Измеряют массу своего тела с помощью напольных весов. Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс. Соблюдают правила, снижающие риск появления заболевания глаз.  Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма.  Составляют личный план физического самовоспитания. |
| **Режим дня и его основное значение.**  **Всестороннее и гармоничное физическое развитие.** | Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня, утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий.  Адаптивная физкультура.  Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях.  Личная гигиена. 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. Соблюдают основные гигиенические правила. Объясняют рол и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. |
| **Оценка эффективности занятий физической культурой.**  **Самонаблюдение и 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 выполнения упражнений. |
| **Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.** | Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки.  Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физкультурой и спортом. Характеристика типовых повреждений, простейшие приемы 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.** | | |
| **Легкая атлетика** | | |
| **Беговые упражнения** | **Овладение техникой спринтерского бега.**  **5 класс**.  История легкой атлетики.  Высокий старт от 10 до 15 метров.  Бег с ускорением от 30 до 40 метров.  Скоростной бег до 40 метров  Бег на результат 60 метров.  **6 класс.**  Высокий старт от 30 до 40 метров.  Бег с ускорением от 30 до 50 метров.  Скоростной бег до 50 метров  Бег на результат 60 метров.  **7 класс.**  Высокий старт от 30 до 40 метров.  Бег с ускорением от 40 до 60 метров.  Скоростной бег до 60 метров  Бег на результат 60 метров. | Изучают историю легкой атлетики, запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. |
| **Овладение техникой длительного бега (кроссовая подготовка).**  **5 класс**  Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут.  Бег на 1000 м.  **6 класс.**  Бег в равномерном темпе до 15 минут.  Бег на 1200 метров.  **7 класс.**  Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 минут, девочки до 15 минут.  Бег на 1500 м. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. |
| **Прыжковые упражнения.** | **Овладение техникой прыжка в длину.**  **5 класс.**  Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.  **6 класс.**  Прыжки в длину 7-9 шагов разбега.  **7 класс.**  Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.  **Овладение техникой прыжка в высоту.**  **5 класс**  Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.  **6 класс**.  Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.  **7 класс.**  Процесс совершенствования прыжков в высоту. | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.  Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. |
| **Метание малого мяча.** | **Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.**  **5 класс.**  Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную цель(1\*1 м) с расстояния 5-6 шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-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 партнера, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90 градусов, после приседания.  **6 класс.**  Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6 м, в горизонтальную цель(1\*1 м) с расстояния 8-10 метров на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-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 партнера, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90 градусов, после приседания.  **7 класс.**  Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, с шага, с двух и трех шагов, в горизонтальную и вертикальную цель(1\*1 м) с расстояния 10-12 метров.  Метание мяча 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.  Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-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 партнера, после броска вверх. | Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. |
| **Развитие выносливости.** | Кросс до 15 минут, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. | Применяют разученные упражнения для развития выносливости. |
| **Развитие скоростно-силовых способностей.** | Всевозможные прыжки, многоскоки, метания в цель, на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей. | Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. |
| **Развитие скоростных способностей.** | Эстафеты, бег с ускорением, с максимальной скоростью, старты из различных исходных положений. | Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей. |
| **Знание 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; представление о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. | Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований. |
| **Овладение организаторскими умениями.** | Измерение результатов, подача команд, демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий. | Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки; осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.  Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по легкой атлетике. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований. |
| **ГИМНАСТИКА** | | |
| **Краткая характеристика вида спорта.**  **Требования к технике безопасности.** | **История гимнастики.**  Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика.  Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений. | Изучают историю гимнастики, запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики.  Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. |
| **Организующие команды и приемы.** | **Строевые упражнения**.  **5 класс**.  Перестроения из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.  **6 класс.**  Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.  **7 класс.**  Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!» | Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. |
| **Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)** | **Освоение общеразвивающих упражнений (ОРУ) без предметов на месте и в движении.**  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. ОРУ в парах. | Описывают технику ОРУ. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. |
| **Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)** | **Освоение общеразвивающих упражнений (ОРУ) с предметами.**  Мальчики с набивными мячами (1-3 кг), с гантелями;  Девочки с обручами, с большим мячом, с палками. | Описывают технику ОРУ с предметами.  Составляют комбинации из числа разученных упражнений. |
| **Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.** | **Освоение и совершенствование висов и упоров.**  **5 класс.**  Мальчики: висы согнувшись, прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание прямых ног в висе.  Девочки: смешанные висы, подтягивание из виса лежа.  **6 класс.**  Мальчики: махом одной и толчком другой подъем 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 лежа, вис присев.  **7 класс.**  Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двух ног; передвижение в висе; махом назад соскок.  Девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь. | Описывают технику данных упражнений.  Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. |
| **Опорные прыжки.** | **Освоение опорных прыжков.**  **5 класс.**  Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см)  **6 класс.**  Прыжок ноги врозь *(козел в ширину, высота 100–110 см)*  **7 класс**  Опорный прыжок способом «согнув ноги», козел в ширину, высота 100-110 см.(мальчики.). Прыжок способом «ноги врозь», козел в ширину, высота 105-110 см.(девочки.). | Описывают технику данных упражнений.  Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. |
| **Акробатические упражнения и комбинации.** | **Освоение акробатических упражнений.**  **5 класс.**  Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках.  **6 класс.**  Два кувырка вперед слитно. «Мост»  из положения стоя *(с помощью)*  **7 класс.**  Кувырок вперед в стойку на лопатках , стойка на голове с согнутыми ногами(м.).  Кувырок назад в полушпагат. «Мост»  из положения стоя без помощи (д.) | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. |
| **Развитие координационных способностей.** | Общеразвивающие упражнения без предметов и предметами, с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения на гимнастической скамейке, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. | Используют данные упражнения для развития координационных способностей. |
| **Развитие силовых способностей и силовой выносливости.** | Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями и набивными мячами. | Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. |
| **Развитие скоростно-силовых способностей** | Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. | Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей |
| **Развитие гибкости** | ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. | Используют данные упражнения для развития гибкости |
| **Овладение организаторскими умениями** | Помощь и страховка, демонстрация упражнений, выполнение обязанностей командира отделения, установка и уборка снарядов, составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований. | Составляют совместно с учителем простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований. |
|  | **Лыжная подготовка** |  |
| **Краткая характеристика вида спорта.**  **Требования к технике безопасности.**  **Знания о физической культуре**  **Освоение лыжных ходов** | Изучить историю лыжного спорта и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;  соблюдать правила и технику безопасности;  выполнять контрольные нормативы по лыжной подготовке;  описать технику изучаемых лыжных ходов; спусков, подъемов, поворотов, торможений, моделировать технику освоенных лыжных ходов в процессе прохождения дистанции; применять правила оказания помощи при обморожении и травмах. | Изучают историю лыжного спорта, запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения лыжных ходов, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Применяют бег на лыжах для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения лыжных ходов, соблюдают правила техники безопасности. |
| **БАСКЕТБОЛ** | | |
| **Краткая характеристика вида спорта**  **Требования к технике безопасности** | История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приемы игры.  Правила техники безопасности. | Изучают правила баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов – олимпийских чемпионов.  Овладевают основными приемами игры в баскетбол. |
| **Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек.** | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком.  Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| **Освоение ловли и передач мяча** | **5-6 класс**  Ловля и передача двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте, в движении без сопротивления противника.  **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 противника. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| **Освоение техники ведения мяча** | **5-6 класс**  Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления и скорости, ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.  **7 класс**  Дальнейшее обучение технике движений.  Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления и скорости, ведение с сопротивления защитника. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| **Овладение техникой бросков мяча** | **5-6 классы**  Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.  Максимальное расстояние до корзины – 3,60 м  **7 класс**  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 | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| **Освоение индивидуальной техники защиты** | **5-6 классы**  Вырывание и выбивание мяча  **7 класс**  Перехват мяча | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| **Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей** | **5-6 классы**  Комбинация освоенных элементов техники: ловля, передача, ведение, бросок.  **7 класс**  Дальнейшее обучение технике движений. | Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. |
| **Закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей.** | **5-6 класс**  Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.  **7 класс**  Дальнейшее обучение технике движений. | Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. |
| **Освоение тактики игры** | **5-6 классы**  Тактика свободного нападения  Позиционное нападение (5:О) без изменения позиций игроков.  Нападение быстрым прорывом.  Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».  **7 класс**  Дальнейшее обучение технике движений.  Позиционное нападение (5:О) с изменением позиций..  Нападение быстрым прорывом. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.  Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. |
| **Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.** | **5-6 классы**  Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.  Игры и игровые задания.  **7 классы**  игра по правилам мини-баскетбола.  Дальнейшее обучение технике движений. | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.  Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха. |
| **ВОЛЕЙБОЛ** | | |
| **Краткая характеристика вида спорта.**  **Требования к технике безопасности.** | История волейбола. Основные правила игры в волейбол.  Правила техники безопасности. | Изучают историю волейбола, запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов – олимпийских чемпионов.  Овладевают основными приемами игры в волейбол. |
| **Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек.** | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной и лицом вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)  Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) | Описывают технику изучаемых игровых приемов иные действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| **Освоение техники приема и передач мяча.** | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой. То же через сетку. | Описывают технику изучаемых игровых приемов иные действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| **Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.** | **5 класс**  Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.  Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках.  **6-7 классы.**  Процесс совершенствования психомоторных способностей.  Дальнейшее обучение технике движение и продолжение развития психомоторных способностей. | Организуют совместные занятия волейболом 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 волейбол как средство активного отдыха. |
| **Освоение техники нижней прямой подачи** | **5 класс**  Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров от сетки  **6-7 класс**  То же через сетку | Описывают технику изучаемых игровых приемов иные действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| **Освоение техники прямого нападающего удара** | Прямой нападающий удар после подбрасывания партнера. | Описывают технику изучаемых игровых приемов иные действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| **Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей** | Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. | Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| **Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей** | **5 класс**  Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.  **6-7 класс**  Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей | Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| **Освоение тактики игры** | **5 класс**  Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков.  **6-7 класс**  Закрепление тактики свободного нападения.  Позиционное нападение с изменением позиций. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.  Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. |
| **Знания о спортивной игре** | Терминология избранной спортивной игры: техника передач, приемов и подач, тактика нападения и защиты. Правила и организация соревнований по волейболу. Правила техники безопасности. | Овладевают терминологией волейбола, характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры. |
|  | **Гандбол** |  |
| **Краткая характеристика вида спорта.**  **Требования к технике безопасности.** | История гандбола. Основные правила игры в гандбол. Основные приёмы игры в гандбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности. | Изучают историю гандбола и запоминают имена выдающихся отечественных гандболистов — олимпийских чемпионов.  Овладевают основными приёмами игры в гандбол. |
| **Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.** | 5 класс  Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.  Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка,: поворот, ускорение).  6—7 классы  Дальнейшее закрепление техники. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| **Освоение ловли и передач мяча.** | 5 класс  Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без сопротив­ления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).  6—7 классы  Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ловля катящегося мяча. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| **Освоение техники ведения мяча** | 5 класс  Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте; в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.  6—7 классы  Дальнейшее закрепление техники ведения мяча. Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| **Овладение техникой бросков мяча.** | 5 класс  Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке.  6—7 классы  Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| **Освоение индивидуальной техники защиты** | 5—6 классы  Вырывание и выбивание мяча. Блокирование броска.  7 класс  Перехват мяча. Игра вратаря. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| **Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондици­онных и координационных способностей.** | 5—6 классы  Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.  7 класс  Дальнейшее закрепление техники. | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. |
| **Освоение тактики игры.** | 5—6 классы  Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».  7 класс  Позиционное нападение с изменением позиций.  Нападение быстрым прорывом (2:1). Дальнейшее закрепление техники. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. |
| **Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.** | 5—6 классы  Игра по упрощённым правилам мини-гандбола.  Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.  7 класс  Игра по правилам мини-гандбола. | Организуют совместные занятия ручным мячом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в ручной мяч, как средство активного отдыха. |
|  | **Футбол** |  |
| **Краткая характеристика вида спорта.**  **Требования к технике безопасности.**  **Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек.** | История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности. 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). | Изучают историю футбола, запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приемами игры в футбол. Описывают технику изучаемых игровых приемов иные действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| **Освоение техники ведения мяча.** | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| **Освоение техники ударов по воротам.** | Удары по воротам указанными спосо­бами на точность (меткость) попада­ния мячом в цель. | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. |
| **Освоение тактики игры.** | Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота. Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. | Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. |
|  | **Плавание** |  |
| **Освоение техники спортивных видов плавания.** | Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса; старты.  Выполнение подводящих и специально-подготовительных упражнений на суше. Выполнение отдельных приемов спортивного плавания и плавания в полной координации в воде при повторном проплывании отрезков 25-50 м. Выполнение длительного плавания до 400 м. | В Выявление соответствия выполняемых приемов плавания техническим требованиям, типичных ошибок и нахождение способов их исправления. Соблюдение правил поведения, личной и общественной гигиены, безопасности. Применение изученных технических приемов в играх и развлечениях на воде |
| **Рефераты и итоговые работы.** | | По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных учителем. |
| **РАЗДЕЛ 3. РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ.** | | |
| **Способы двигательной деятельности.**  **Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен)** | Основные двигательные способности: гибкость, сила, ловкость, быстрота и выносливость. | Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения |
| **Гибкость**  Упражнения для рук и плечевого пояса;  Упражнения для туловища;  Упражнения для ног и тазобедренных суставов. | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости.  Оценивают свою гибкость по приведенным показателям. |
| **Сила**  Упражнения для развития силы рук  Упражнения для развития силы ног  Упражнения для развития силы мышц туловища | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы.  Оценивают свою гибкость по приведенным показателям. |
| **Быстрота**  Упражнения для развития быстроты движений,  Упражнения для развития быстроты и силы. | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты.  Оценивают свою быстроту по приведенным показателям. |
| **Выносливость**  Упражнения для развития выносливости | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости.  Оценивают свою выносливость по приведенным показателям |
| **Ловкость**  Упражнения для развития двигательной ловкости.  Упражнения для развития локомоторной ловкости. | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости.  Оценивают свою ловкость по приведенным показателям |

**Содержание тем учебного курса**

**8-9 классы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание курса** | **Тематическое планирование** | **Характеристика основных видов деятельности учащихся**  **(на уровне учебных действий)** |
| **Раздел 1 . Основы знаний.** | | |
| **Физическое развитие человека.** | **Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность**  Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития. | Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности. |
| **Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений**  Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения. | Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике ее нарушения и коррекции. |
| **Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма.**  Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. | Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма. |
| **Психические процессы в обучении двигательным действиям.**  Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память) | Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям. |
| **Самонаблюдение и самоконтроль.** | **Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.**  Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. | Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. |
| **Оценка эффективности занятий физкультурно – оздоровительной деятельностью.**  **Оценка техники движений, способы выявления и устранений ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).** | **Основы обучения и самообучения двигательным действиям**  Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий. Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий. Техника движений и ее основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения. | Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила ее освоения в самостоятельных занятиях.  Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок. |
| **Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.** | Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека. Физкультминутки, их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, требования безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приемов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам. | Продолжают усваивать основные гигиенические правила.  Определяют назначения 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 приемы массажа, проводят самостоятельные сеансы. Характеризуют оздоровительное значение бани, руководствуются правилами проведения банных процедур. |
| **История возникновения и формирования физической культуры.** | 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. | Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. |
| **Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР).** | 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 Олимпиаде в Сочи 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.**  Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двукратные и трехкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр.  Допинг. Концепция честного спорта. | Готовят рефераты на тему «Знаменитый отечественный (зарубежный) победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах». |
| **Раздел 2. Двигательные умения и навыки.** | | |
| **Легкая атлетика** | | |
| **Беговые упражнения** | **Овладение техникой спринтерского бега.**  **8 класс.**  Низкий старт до 30 метров.  - от 70 до 80 метров;  - до 70 метров;  Бег на результат 60 метров.  **9 класс**  Дальнейшее обучение технике спринтерского бега.  Совершенствование двигательных способностей. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. |
| **Овладение техникой длительного бега (кроссовая подготовка).**  **8 класс.**  Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 минут, девочки до 15 минут.  Бег на 3000 м. (мальчики), 2000 м. (девочки).  **9 класс**  Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 минут, девочки до 15 минут.  Бег на 3000 м. (мальчики), 2000 м. (девочки). | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. |
| **Прыжковые упражнения.** | **Овладение техникой прыжка в длину.**  **8 класс.**  Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.  **9 класс.**  Дальнейшее обучение технике прыжка в длину.  **Овладение техникой прыжка в высоту.**  **8 класс**.  Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.  **9 класс.**  Процесс совершенствования прыжков в высоту. | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.  Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. |
| **Метание малого мяча.** | **Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.**  **8 класс.**  Дальнейшее овладение техникой метания теннисного мяча на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель(1\*1 м) с расстояния 12-14 м (девушки), до 16 м – юноши.  Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-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 партнера, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90 градусов, после приседания.  **9 класс.**  Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель(1\*1 м) с расстояния 12-14 метров девушки, до 18 м – юноши.  Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-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 партнера, после броска вверх. | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.  Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. |
| **Развитие выносливости.** | Кросс до 20 минут, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. | Применяют разученные упражнения для развития выносливости. |
| **Развитие скоростно-силовых способностей.** | Всевозможные прыжки, многоскоки, метания в цель, на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей. | Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. |
| **Развитие скоростных способностей.** | Эстафеты, бег с ускорением, с максимальной скоростью, старты из различных исходных положений. | Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей. |
| **Знание 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; представление о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. | Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований. |
| **Овладение организаторскими умениями.** | Измерение результатов, подача команд, демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий. | Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки; осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.  Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по легкой атлетике. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований. |
| **ГИМНАСТИКА** | | |
| **Краткая характеристика вида спорта.**  **Требования к технике безопасности.** | **История гимнастики.**  Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика.  Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений. | Изучают историю гимнастики, запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики.  Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. |
| **Организующие команды и приемы.** | **Строевые упражнения**.  **8 класс.**  Команда «Прямо!», повороты в движении направо и 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, четко выполняют строевые приемы. |
| **Упражнения общеразвивающей направленности без предметов.** | **Освоение общеразвивающих упражнений (ОРУ) без предметов на месте и в движении.**  Совершенствование двигательных способностей. | Описывают технику ОРУ. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. |
| **Упражнения общеразвивающей направленности с предметами.** | **Освоение общеразвивающих упражнений (ОРУ) с предметами.**  Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3-5 кг), тренажеров, эспандеров.  Девочки с обручами, с большим мячом, с палками. | Описывают технику ОРУ с предметами.  Составляют комбинации из числа разученных упражнений. |
| **Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.** | **Освоение и совершенствование висов и упоров.**  **8 класс.**  Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне.  Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной ноги и толчком другой в вис прогнувшись с опорой о верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок.  **9 класс.**  Мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь, махом назад соскок.  Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь; переход в упор на нижнюю жердь . | Описывают технику данных упражнений.  Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. |
| **Опорные прыжки.** | **Освоение опорных прыжков.**  **8 класс**  Мальчики: Опорный прыжок способом «согнув ноги», козел в длину, высота 110-115 см. Девочки: Опорный прыжок боком с поворотом на 90\* (конь в ширину, высота 110 см.)  **9 класс**  Мальчики: Опорный прыжок способом «согнув ноги», козел в длину, высота 115 см.  Девочки: Опорный прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см.) | Описывают технику данных упражнений.  Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. |
| **Акробатические упражнения и комбинации.** | **Освоение акробатических упражнений.**  **8 класс.**  Мальчики: Кувырок вперед и назад; стойка на голове и руках; кувырок назад в упор стоя ноги врозь.  Девочки: Кувырок вперед и назад. «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене.  **9 класс.**  Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега.  Девочки: равновесие на одной , выпад вперед, кувырок вперед. | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. |
| **Развитие координационных способностей.** | Общеразвивающие упражнения без предметов и предметами, с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения на гимнастической скамейке, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. | Используют данные упражнения для развития координационных способностей. |
| **Развитие силовых способностей и силовой выносливости.** | Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями и набивными мячами. | Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. |
| **Развитие скоростно-силовых способностей** | Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. | Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей |
| **Развитие гибкости** | ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. | Используют данные упражнения для развития гибкости |
| **Овладение организаторскими умениями** | Помощь и страховка, демонстрация упражнений, выполнение обязанностей командира отделения, установка и уборка снарядов, составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Дозировка упражнений. Правила соревнований. | Составляют совместно с учителем простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований. |
| **Знания о физической культуре** | Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий ; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельных тренировок. | 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. |
|  | **Лыжная подготовка** |  |
| **Краткая характеристика вида спорта.**  **Требования к технике безопасности.**  **Знания о физической культуре.**  **Освоение лыжных ходов.** | Раскрывать значение зимних видов спорта для укрепления здоровья; соблюдать технику безопасности; осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой; знать и соблюдать правила соревнований; применять правила оказания помощи при обморожениях и травмах; изучить историю лыжного спорта и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов; выявлять и устранять типичные ошибки; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов; выполнять контрольные нормативы по лыжной подготовке. | Описать технику изучаемых лыжных ходов;  моделировать технику освоенных лыжных ходов в процессе прохождения дистанции; применять правила оказания помощи при обморожении и травмах. |
| **БАСКЕТБОЛ** | | |
| **Краткая характеристика вида спорта**  **Требования к технике безопасности** | История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приемы игры.  Правила техники безопасности. | Изучают правила баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов – олимпийских чемпионов.  Овладевают основными приемами игры в баскетбол. |
| **Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек.** | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком.  Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Дальнейшее закрепление стоек, поворотов, остановок. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| **Освоение ловли и передач мяча** | Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| **Освоение техники ведения мяча** | Дальнейшее закрепление техники ведения мяча. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| **Овладение техникой бросков мяча** | Дальнейшее закрепление техники бросков мяча.  Броски одной и двумя руками в прыжке. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| **Освоение индивидуальной техники защиты** | **8 класс**  Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.  **9 класс**  Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| **Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей** | **8 класс**  Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.  **9 класс**  Совершенствование технике движений. | Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. |
| **Освоение тактики игры** | Дальнейшее закрепление тактики игры.  Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях на одну корзину(2\*2, 3\*3, 4\*4,5\*5).  Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие игроков в нападении и защите. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.  Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. |
| **Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.** | Игра по упрощенным правилам баскетбола.  Игры и игровые задания.  Совершенствование психомоторных способностей. | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.  Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха. |
| **ВОЛЕЙБОЛ** | | |
| **Краткая характеристика вида спорта.**  **Требования к технике безопасности.** | История волейбола. Основные правила игры в волейбол.  Правила техники безопасности. | Изучают историю волейбола, запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов – олимпийских чемпионов.  Соблюдают правила техники безопасности. |
| **Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек.** | Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. | Описывают технику изучаемых игровых приемов иные действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| **Освоение техники приема и передач мяча.** | **8 класс**  Передача мяча сверху двумя руками над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.  **9 класс**  Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. | Описывают технику изучаемых игровых приемов иные действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| **Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.** | **8 класс**  Игра по упрощенным правилам волейбола.  Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры  **9 класс**  Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры. | Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.  Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха. |
| **Освоение техники нижней прямой подачи** | **8 класс**  Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи.  **9 класс**  Нижняя прямая подача в заданную часть площадки. Прием мяча, отраженного сеткой. | Описывают технику изучаемых игровых приемов иные действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| **Освоение техники прямого нападающего удара** | Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара.  Прямой нападающий удар при встречных передачах. | Описывают технику изучаемых игровых приемов иные действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| **Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей** | Совершенствование координационных способностей. | Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| **Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей** | Совершенствование координационных способностей. | Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| **Освоение тактики игры** | **8 класс**  Дальнейшее обучение тактике игры.  Совершенствование тактики освоенных игровых действий.  **9 класс**  Совершенствование тактики освоенных игровых действий.  Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.  Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. |
| **Знания о спортивной игре** | Терминология избранной спортивной игры: техника передач, приемов и подач, тактика нападения и защиты. Правила и организация соревнований по волейболу. Правила техники безопасности. | Овладевают терминологией волейбола, характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры. |
| **Самостоятельные занятия** | Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов. Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля. | Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. |
|  | **Гандбол** |  |
| **Игра по правилам** | Гандбол: ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола;; бросок мяча одной рукой от головы в прыжке; бросок мяча одной рукой от головы в движении; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; накрывание мяча; повороты с мячом на месте; тактические действия: подстраховка; личная опека. Игра по правилам | Организовывать совместные занятия гандболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. |
|  | **Футбол** |  |
| **Краткая характеристика вида спорта**  **Требования к технике безопасности**  **Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек.**  **Освоение техники ведения мяча.**  **Освоение техники передач мяча.**  **Овладение техникой ударов по воротам.**  **Освоение тактики игры** | История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности. 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). Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. Удары по воротам указанными спосо­бами на точность (меткость) попада­ния мячом в цель. 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. Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. | Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. |
| **Рефераты и итоговые работы.** | | По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных учителем. |
| **РАЗДЕЛ 3. РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ.** | | |
| **Способы двигательной деятельности.**  **Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен)** | Основные двигательные способности: гибкость, сила, ловкость, быстрота и выносливость. | Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения |
| **Гибкость**  Упражнения для рук и плечевого пояса;  Упражнения для туловища;  Упражнения для ног и тазобедренных суставов. | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости.  Оценивают свою гибкость по приведенным показателям. |
| **Сила**  Упражнения для развития силы рук  Упражнения для развития силы ног  Упражнения для развития силы мышц туловища | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы.  Оценивают свою гибкость по приведенным показателям. |
| **Быстрота**  Упражнения для развития быстроты движений,  Упражнения для развития быстроты и силы. | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты.  Оценивают свою быстроту по приведенным показателям. |
| **Выносливость**  Упражнения для развития выносливости | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости.  Оценивают свою выносливость по приведенным показателям |
| **Ловкость**  Упражнения для развития двигательной ловкости.  Упражнения для развития локомоторной ловкости. | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости.  Оценивают свою ловкость по приведенным показателям |
| **АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА** | | |
| **Краткая характеристика вида спорта.**  **Требования к технике безопасности.** | Основные правила занятий атлетической гимнастикой. Виды силовых упражнений в атлетической гимнастике. Правила регулировки нагрузок. | Составляют комплекс упражнения для самостоятельных занятий атлетической гимнастикой.  Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. |
| **После тренировки.** | Упражнения для расслабления мышц рук, ног, шеи и туловища. Водные процедуры, самомассаж – средства восстановления. | Используют упражнения на расслабление после тренировки. |

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | | | | |
| Класс | | | | |
| V | VI | VII | VIII | IX |
| 1 | **Базовая часть** | 75 | 75 | 75 | 75 | 75 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | | | | |
| 1.2 | Спортивные игры (волейбол) | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 1.5 | Лыжная подготовка. (Кроссовая подготовка) | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 2 | **Вариативная часть** | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 |
| 2.1 | Баскетбол, гандбол, футбол, плавание | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 |
|  | Итого | 105 | 105 | 105 | 105 | 105 |