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.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физическиеспособности | 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 метровБег 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 метровБег 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 метровБег 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 нападенияПозиционное 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 классСтойки 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 классыДальнейшее 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 классЛовля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без сопротив­ления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).6—7 классыЛовля 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 классВедение 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 классыДальнейшее 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 классБросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке.6—7 классыБроски 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 классыВырывание и выбивание мяча. Блокирование броска.7 классПерехват 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 классыКомбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.7 классДальнейшее 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 классыТактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».7 классПозиционное 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 классыИгра по упрощённым правилам мини-гандбола.Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.7 классИгра 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 рукУпражнения для развития силы ногУпражнения 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 рукУпражнения для развития силы ногУпражнения 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 |