Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
средняя общеобразовательная школа № 73
имени Александра Васильевича Молчанова

УТВЕРЖДЕНО
решением педсовета протокол №1
от 30 августа 2019 года
Председатель педсовета
_____ Н.Г.Мелоян
подпись руководителя ОУ Ф.И.О.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре
(указать предмет, курс, модуль)

Уровень образования (класс) основное общее образование 5-9 класс
(начальное общее, основное общее, среднее (полное) общее образование *с* указанием классов)

Количество часов 408

Учитель Жолудь Ирина Анатольевна

Программа разработана на основе ФГОС авторской программы В.И Лях, А.А.Зданевич опубликованной в сборнике «Программа физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия пособие для учителей общеобразовательных учреждений» Москва. Просвещение. 2012 год.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре составлена на 68 часов в 5 - 8 классе (2 часа в неделю) и на 102 часа в 9 классах (3 часа в неделю) в соответствии с основной образовательной программы основного общего образования МБОУ СОШ № 73. Она спланирована на основе федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования

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

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. №329–Ф3 отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах **основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами,** а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

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

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

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

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

• обучение основам базовых видов двигательных действий;
• дальнейшие развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
• формирование основ знаний о личной гигиены, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
• выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
• углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
• воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
• выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
• формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
• воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
• содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

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

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

Гуманизация педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разно уровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

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

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и

творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

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

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному. Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

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

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

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

подростков адекватной оценки их физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию.

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

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

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

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

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

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

Высокая активность и сознательная работа учащихся на уроке достигается чёткой постановкой общей цели физического воспитания в школе, педагогических задач по освоению конкретного раздела или темы программы, а также в результате обучения детей

двигательным действиям (навыкам), освоения теоритических и методических знаний в области физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность и достижения соответствующего уровня двигательных способностей. Усилению мотивации занятий на уроке способствует привлечение подростков к судейству, руководству командой или отделением, помощи в обучении, подготовке и организации занятий, демонстрации упражнений. Интерес к уроку физической культуры обеспечивается применением различных технических средств обучения, соответствующих возрасту тренажёров, нестандартного оборудования, творческих знаний и самостоятельных знаний.

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

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

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

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

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

В подростковом возрасте усиливается значимость обучения учащихся знаниями по физической культуре, формы передачи которых на уроке зависят от содержания самих занятий, этапа обучения, условий проведения занятий и других факторов. Наиболее целесообразно сообщение знаний увязывать с освоением и совершенствованием конкретных двигательных действий, развитием двигательных способностей,

формированием умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Однако знания становятся руководством к действию лишь при двух условиях: во-первых, при объективном отражении закономерностей изучаемых двигательных действий и, во-вторых, если они органично включены в разнообразную деятельность учащихся. Знания надо сообщать таким образом, чтобы этот процесс не влиял на двигательную активность учащихся. Одним из возможных методических требований к сообщению знаний является реализация в практике межпредметных связей с другими общеобразовательными предметами (физикой, биологией, химией, математикой, историей и др.). При передаче знаний в подростковом возрасте очень важно опираться на методы активной учебно-познавательной деятельности (проблемное и программированное обучение, элементы исследования, самостоятельная работа, задания по самоконтролю, взаимоанализ действий партнёра и др.). Усвоение знаний учениками надо контролировать на основе наблюдения, устного и письменного опроса, специальных заданий по применению знаний на практике.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств очень важно учитывать возрастные особенности личности подростка: его стремление к самоутверждению, самостоятельность мышления, интерес к собственному «Я» своим физическим и психическим возможностям. Чтобы содействовать укреплению здоровья, уроки по физической культуре необходимо проводить преимущественно на открытом воздухе; при этом костюм учащегося должен соответствовать погодным условиям и гигиеническим требованиям. При наличии определённых условий целесообразно приучать школьников заниматься босиком. Непосредственное решение оздоровительных задач на уроке важно связать с воспитанием ценностных ориентаций на здоровый образ жизни, на соблюдение правил личной гигиены вне стен школы.

Рассмотрим далее особенности организации методики уроков разных типов.

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

Уроки образовательно-обучающей направленности планируются и проводятся наиболее традиционно, в соответствии с логикой поэтапного формирования двигательного навыка (от начального обучения, углублённого разучивания и закрепления до этапа совершенствования). Динамика нагрузки на этих уроках задаётся в соответствии

с закономерностями постепенного нарастания утомления, а планирования задач развитие физических способностей осуществляется после решения задач обучения.

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

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

Оценка успеваемости по физической культуре в 5-9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большой мере ориентироваться на темпы продвижение ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.
Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

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

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

Предметом обучения физической культуре в школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества,

осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

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

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

- требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Законе «Об образовании» в Российской Федерации» №273-ФЗ;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программе начального общего образования;
- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.
- Указ Президента Российской Федерации от 24.03.2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» «ГТО».
- Постановление Правительства РФ от 11.06.2014 г. № 540 (в ред. Постановления Правительства РФ от 30.12.2015 г. № 1508) Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).
- Приказ Министерства спорта РФ от 8 июля 2014 г. N 575 «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного Комплекса "Готов к труду и обороне» (ГТО)".
- Приказ Министерства спорта РФ от 19 июня 2017 г. N 542 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного Комплекса "Готов к труду и обороне» (ГТО)" на 2018-2021 годы (приложение № 1).

МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 2 и 3 ч в неделю (всего 374 ч): в 5 классе — 68 ч, во 6 классе — 68 ч, в 7 классе — 68 ч, в 8 классе — 102 ч, в 9 классе - 102ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». Из них 3,1% - теоретические уроки, 96,9% - практические.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 5-9 классов

направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

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

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

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

• воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

• 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;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоении учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умение использовать ценности физической культуры для удовлетворения

индивидуальных интересов и потребностей, достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

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

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

В области нравственной культуры:

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

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

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

В области трудовой культуры:

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

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

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

В области эстетической культуры:

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

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

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

В области коммуникативной культуры:

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

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

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

В области физической культуры:

•владение умениями:

-в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

- в метаниях на дальность и на меткость; метать малый мяч и мяч 150г с места и с разбега (10-12м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15м, метать малый мяч и мяч 150г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60м, прыжок в длину или высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

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

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

• умение соотносить свои действия с планируемыми результатами,. Осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
• умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
• владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
• умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
• умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
• умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
• умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.
Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.
В области познавательной культуры:
• овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
• понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
• понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.
В области нравственной культуры:
• бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
• проявление уважительного отношения к окружающим товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
• ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.
В области трудовой культуры:
• добросовестное выполнение ученых заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
• приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
• закрепления умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

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

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

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

В области коммуникативной культуры:

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

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

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

В области физической культуры:

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

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

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

Предметные результаты

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

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

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

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

• расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять

тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

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

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

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

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

В области нравственной культуры:

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

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

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

В области трудовой культуры:

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

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

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

В области эстетической культуры:

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

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

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

В области коммуникативной культуры:

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

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

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

В области физической культуры:

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

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

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

В пояснительной записке к Комплексной программе «Физического воспитания учащихся 5 -9 классов» (авторы В.И.Лях, М.Я. Виленский), авторский коллектив не указал на возможность её корректировки в плане изменения числа тем, перераспределения часов и это создало необходимость к модификации программы.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

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

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

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристических походов.

Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

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

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.
Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.
Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.
Восстановительный массаж.
Проведение банных процедур.
Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.
Выбор упражнений составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).
Планирование занятий физической подготовкой.
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.
Организация досуга средствами физической культурой.
Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.
Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.
Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).
Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.
Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.
Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.
Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.
Акробатические упражнения и комбинации.
Ритмическая гимнастика (девочки).
Опорные прыжки.
Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).
Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).
Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнение на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).
Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.
Прыжковые упражнения.
Метание малого мяча.
Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.
Волейбол. Игра по правилам.
Футбол. Игра по правилам.
Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.
Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.
Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.
Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.
Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала для учащихся 5-9 классов

№ п\п	Разделы, темы	Количество часов		классы				
		Примерная или авторская программ	Рабочая программа (из расчета 3 часа в	5	6	7	8	9
I.	**Базовая часть**		**285**	**65**	**65**	**65**	**90**	**90**
1.1.	**Знания о физической культуры**	12	**15**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**
1.1.1.	История физической культуры	4	5	1	1	1	1	1
1.1.2.	Физическая культуры (основные понятия)	4	5	1	1	1	1	1
1.1.3.	Физическая культура человека	4	5	1	1	1	1	1
1.2	**Способы физкультурной деятельности**	12	**11**	**1**	**1**	**1**	**4**	**4**
1.2.1	Самостоятельные занятия	4	4	-	-	-	2	2
1.2.2.	Самонаблюдение и самоконтроль	4	4	-	-	-	2	2
1.2.3.	Самостоятельные игры и развлечения	4	3	1	1	1	-	-
1.3.	**Физическое совершенствование**	399	**349**	**61**	**61**	**61**	**83**	**83**
1.3.1	**Физкультурно-оздоровительная деятельность**	**8**	**7**	**1**	**1**	**1**	**2**	**2**
1.3.2	**Спортивно-оздоровительная деятельность**	391	**342**	**60**	**60**	**60**	**81**	**81**
	- подвижные игры и спортивные игры	90	90	16	16	16	21	21
	- гимнастика с основами акробатики	90	73	15	15	13	15	15
	- легкая атлетика	99	93	19	19	15	20	20
	- лыжные гонки	90	-	-	-	-	-	-
	- плавание	22	-	-	-	-	-	-
	- кроссовая подготовка	-	62	10	10	10	16	16
	- элементы единоборств	-	24	-	-	6	9	9
II.	**Вариативная часть**		**33**	**3**	**3**	**3**	**12**	**12**
2.1.	Региональный компонент (подвижные игры с элементами баскетбола, футбола)		21	3	3	3	6	6
2.2	По выбору учителя (подвижные игры с элементами гандбола).		12	-	-	-	6	6
	Итого	**423**	**408**	**68**	**68**	**68**	**102**	**102**

В данной рабочей программе произошла замена часов по лыжной подготовке на кроссовую подготовку в связи с региональными погодными особенностями Краснодарского края. На базе школы нет плавательного бассейна, поэтому раздел «плавание» отсутствует.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5-7 классы

2 ч в неделю, всего 204 ч

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Раздел 1. Основы знаний.		
История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.	*Страницы истории* Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители). Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Цель и задачи современного олимпийского движения. Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы и дореволюционной России. Наши соотечественники - олимпийские чемпионы. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьер де Кубертена в становлении олимпийского движения. Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями. Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте».
Физическая культура человека Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения	*Познай себя* Росто-весовые показатели. Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы. Зрение. Гимнастика для глаз. Психологические особенности возрастного развития. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма	Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста. Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов. Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появление болезни глаз. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и регуляции основными системами организма. Составляют личный план физического самовоспитания.

		выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие
Режим дня и его основное содержание. **Всестороннее и гармоничное физическое развитие**	*Здоровье и здоровый образ жизни.* Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Адаптивная физическая культура. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг.	Раскрывают понятие здорового образ жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях. Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек
Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль	*Самоконтроль* Субъективные и объективные показатели самочувствия. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.	Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля
Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом	*Первая помощь при травмах* Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.	В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших.
Раздел 2. Двигательные умения и навыки		
Лёгкая атлетика		
Беговые упражнения	*Овладение техникой спринтерского бега* ***5класс*** История лёгкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м. **6 класс**	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное

	Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м. **7 класс** Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м.	выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
	Овладение техникой длительного бега **5 класс** Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин Бег на 1000 м **6 класс** Бег в равномерном темпе до 15 мин Бег на 1200 м **7 класс** Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин Бег на 1500 м	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в прцессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
Прыжковые упражнения	*Овладение техникой прыжка в длину* **5 класс** Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега **6 класс** Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега **7 класс** Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
	Овладение техникой прыжка в высоту **5 класс** Прыжки в высоту с 3- 5 шагов разбега **6 класс** Прыжки в высоту с 3- 5 шагов разбега **7 класс** Процесс совершенствования прыжков в высоту	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
Метание малого мяча	*Овладение техникой метания*	Описывают технику выполнения

	малого мяча в цель и на дальность **5 класс** Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90 градусов, после приседания. **6 класс** Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния 8-10м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. **7 класс** Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния 10-12м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Броски набивного мяча (2кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания и с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх.	метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности
Развитие выносливости	**5-7 класс** Кросс до 15 мин, бег с препятствиями на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.	Применяют разученные упражнения для развития выносливости
Развитие скоростно-силовых способностей	**5-7 класс** Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей

	разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей	
Развитие скоростных способностей	**5-7 класс** Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей
Знание о физической культуре	**5-7 класс** Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях, разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрываю понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	**5-7 класс** Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.
Овладение организаторскими умениями	**5-7 класс** 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 занятиях. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий.

		Соблюдают правила соревнований.
	Гимнастика	
Краткая характеристика вида спорта **Требования к технике безопасности**	История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями
Организующие команды и приёмы	*Освоение строевых упражнений* **5 класс** Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. **6 класс** Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте **7 класс** Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!».	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы
Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)	*Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении* **5-7 класс** Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах	Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений
Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)	*Освоение общеразвивающих упражнений с предметами* **5-7 класс** Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками.	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений
Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях	*Освоение и совершенствование висов и упоров* **5 класс** Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лёжа. **6 класс**	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений

	Мальчики: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев. **7 класс** Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь	
Опорные прыжки	*Освоение опорных прыжков* **5 класс** Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100см). **6 класс** Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см). **7 класс** Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-115 см) Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105-110 см).	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
Акробатические упражнения и комбинации	*Освоение акробатических упражнений* **5 класс** Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках. **6 класс** Два кувырка вперёд слитно; «Мост» из положения стоя с помощью **7 класс** Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений

Развитие координационных способностей	**5-7 класс** Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинистого гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей
Развитие силовых способностей и силовой выносливости	**5-7 класс** Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивание, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
Развитие скоростно-силовых способностей	**5-7 класс** Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча	Используют данные упражнения для развития скоростно- силовых способностей
Развитие гибкости	**5-7 класс** Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами	Используют данные упражнения для развития гибкости
Знания о физической культуре	**5-7 класс** Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	**5-7 класс** Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Овладение организаторскими умениями	**5-7 класс** Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения;	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических

	установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинации упражнений. Правила соревнований.	способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований
Баскетбол		
Краткая характеристика вида спорта **Требования к технике безопасности**	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности.	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов-олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол.
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	**5-6 класс** Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). **7 класс** Дальнейшие обучение технике движений	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение ловли и передач мяча	**5-6 класс** Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). **7 класс** Дальнейшие обучение технике движений . Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение техники ведения мяча	**5-6 класс** Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. **7 класс** Дальнейшие обучение технике движений. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Овладение техникой	**5-6 класс**	Описывают технику изучаемых

бросков мяча	Броски и одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника Максимальное расстояние до корзины-3.60м. **7 класс** Дальнейшее обучение технике движений Броски и одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием Максимальное расстояние до корзины-4.80м.	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 класс** Вырывание и выбивание мяча **7 класс** Перехват 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
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	**5-6 класс** Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок **7 класс** Дальнейшие обучение технике движений	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	**5-6 класс** Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом **7 класс** Дальнейшие обучение технике движений	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Освоение тактики игры	**5-6 класс** Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействия двух игроков «Отдай мяч и выйди». **7 класс** Дальнейшие обучение технике движений Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1)	Взаимодействуют со сверстниками в процессе своего освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	**5-6 класс** Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1,3:1,3:2,3:3. **7 класс**	Организуют совместные занятия баскетбола со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.

	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Дальнейшие обучение технике движений	
Волейбол		
Краткая характеристика вида спорта **Требования к технике безопасности**	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности.	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов-олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол.
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	**5-7 класс** Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение техники приёма и передач мяча	**5-7 класс** Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	**5 класс** Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2,3:2,3:3) и на укороченных площадках. **6-7 класс** Процесс совершенствования психомоторных способностей . Дальнейшие обучение технике движений и продолжения развития психомоторных способностей	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.
Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров	**5-7 класс** Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метание в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей

движений, способностей к согласованию движений и ритму)	упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1,3:1,2:2,3:2,3:3.	
Развитие выносливости	**5-7 класс** Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости
Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	**5-7 класс** Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча с высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей
Освоение техники нижней прямой подачи	**5 класс** Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки **6-7 класс** То же через сетку	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение техники прямого нападающего удара	**5-7 класс** Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	**5-7 класс** Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	**5 класс** Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом **6-7 класс** Дальнейшие закрепление техники и продолжения развития координационных способностей	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Освоение тактики	**5 класс**	Взаимодействуют со сверстниками в

игры	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). **6-7 класс** Закрепление тактики свободного нападения Позиционное нападение с изменением позиций	процессе своего освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Знания о спортивной игре	**5-7 класс** Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми	Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры.
Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой	**5-7 класс** Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля	Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
Овладение организаторскими умениями	**5-7 класс** Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры	Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры
Гандбол		
Краткая характеристика вида спорта **Требования к технике безопасности**	История гандбола. Основные правила игры в гандбол. Основные приёмы игры в гандбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок Правила техники безопасности.	Изучают историю гандбола и запоминают имена выдающихся отечественных гандболистов-олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в гандбол.
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	**5 класс** Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения

	(перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). **6-7 класс** Дальнейшие закрепление техники	техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение ловли и передач мяча	**5 класс** Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). **6-7 класс** Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ловля катящегося мяча	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение техники ведения мяча	**5 класс** Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. **6-7 класс** Дальнейшие закрепление техники ведения мяча. Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Овладение техникой бросков мяча	**5 класс** Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке **6-7 класс** Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение индивидуальной техники защиты	**5-6 класс** Вырывание и выбивание мяча. Блокирование мяча **7 класс** Перехват мяча. Игра вратаря	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	**5-6 класс** Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. **7 класс** Дальнейшие закрепление техники	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Освоение тактики	**5-6 класс**	Взаимодействуют со сверстниками в

игры	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействия двух игроков «Отдай мяч и выйди». **7 класс** Позиционное нападение с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1). Дальнейшие закрепление техники	процессе своего освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	**5-6 класс** Игра по упрощённым правилам мини-гандбола. Игры и игровые задания (2:1,3:1,3:2,3:3) **7 класс** Игра по правилам мини-гандбола	Организуют совместные занятия 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 ручной мяч, как средство активного отдыха
Футбол		
Краткая характеристика вида спорта **Требования к технике безопасности**	История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности	Изучают история футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	**5 класс** Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных исходных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). **6-7 класс** Дальнейшие закрепление техники	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение ударов по мячу и остановка мяча	**5 класс** Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. **6-7 класс** Дальнейшие закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Овладение техникой ударов по воротам	**5 класс** Удары по воротам указанными способами на точность (меткость)	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно,

	попадания мячом в цель **6-7 класс** Продолжение овладения техникой ударов по воротам	выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	**5- 7 классы** Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	**5-7 классы** Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Освоение тактики игры	**5-6 класс** Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиции игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота **7 класс** Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Дальнейшее закрепление приёмов тактики	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	**5-6 классы** Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3 **7 класс** Дальнейшие закрепление техники	Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляя судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха.
Раздел 3. Развитие двигательных способностей		
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	*Основные двигательные способности* Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость	Выполняет специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения
Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки,	*Гибкость* Упражнения для рук и плечевого пояса Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости. Оценивают свою силу по приведённым показателям

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8-9 классы

2,3 ч в неделю, всего 170 ч

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Раздел 1. Что вам надо знать.		
Физическое развитие человека	*Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность* **8-9 классы** Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития	Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности
	Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений **8-9 классы** Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения	Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции
	Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма **8-9 классы** Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения	Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и регуляции основных систем организма
	Психические процессы в обучении двигательных действиям **8-9 классы** Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память).	Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям
Самонаблюдение и самоконтроль	*Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями* **8-9 классы** Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической

	развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля	подготовленности
Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью **Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок)**	*Основы обучения и самообучения двигательным действиям* **8-9 классы** Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий. Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений). Техника движений и её основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения	Раскрывают основу обучения технике двигательных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях. Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок
Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями	**8-9 класс** Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приёмов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам	Продолжают усваивать основные гигиенические правила. Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Используют правила подбора и составления комплекса физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении Характеризуют основные приёмы массажа, проводят самостоятельные сеансы. Характеризуют оздоровительные значение бани, руководствуются правилами проведения банных процедур
Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах	**8-9 класс** Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах	Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах
Совершенствование физических способностей	**8-9 класс** Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования	Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма
Адаптивная физическая культура	**8-9 класс** Адаптивная физическая культура	Обосновывают целесообразность развития, адаптивной физической

	как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления	культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий
Профессионально-прикладная физическая подготовка	**8-9 класс** Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования	Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека
История возникновения формирования физической культуры	**8-9 класс** Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители)	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явления культуры, раскрывают содержание и правила соревнований
Физическая культура олимпийское движение России (СССР)	**8-9 класс** Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д.Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980г. И о предстоящей зимней Олимпиаде в Сочи 2014г.	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
Возрождения Олимпийских игр и Олимпийского движения	*Олимпиады: странички истории* **8-9 класс** Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двукратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта	Готовят рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностранный) победитель Олимпиады». «Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах».
Раздел 2.Базовые виды спорта школьной программы		
Баскетбол		
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	**8-9 класс** Дальнейшие закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий,

		соблюдают правила безопасности
Освоение ловли и передач мяча	**8-9 класс** Дальнейшие обучение техники ловли и передачи 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	**8-9 класс** Дальнейшие закрепление техники ведения мяча	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Овладение техникой бросков мяча	**8-9 класс** Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски и одной и двумя руками в прыжке	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение индивидуальной техники защиты	**8 класс** Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата. **9 класс** Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	**8 класс** Дальнейшие закрепление техники владения мячом и развития координационных способностей **9 класс** Совершенствование техники	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	**8 класс** Дальнейшие закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей **9 класс** Совершенствование техники	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Освоение тактики игры	**8-9 класс** Дальнейшие закрепление тактики игры Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2).	Взаимодействуют со сверстниками в процессе своего освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от

	Взаимодействия двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка).	ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	**8-9 класс** Игра по упрощённым правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей	Организуют совместные занятия баскетбола со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха
Гандбол		
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	**8-9 класс** Совершенствование передвижений, остановок, поворотов и стоек	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение ловли и передач мяча	**8-9 класс** Совершенствование техники ловли и передачи 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	**8-9 класс** Совершенствование техники движений	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Овладение техникой бросков мяча	**8 класс** Совершенствование техники бросков мяча. **9 класс** Совершенствование техники бросков мяча. Бросок мяча из опорного положения с отклонением туловища	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	**8-9 класс** Совершенствование индивидуальной техники защиты	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	**8-9 класс** Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиоционных и координационных способностей	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Освоение тактики игры	**8 класс** Совершенствование тактики игры. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействия двух игроков в защите через «заслон». **9 класс** Совершенствование тактики игры. Взаимодействия вратаря с защитником. Взаимодействия трёх игроков	Взаимодействуют со сверстниками в процессе своего освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	**8 класс** Игра по упрощённым правилам гандбола. Совершенствование навыков игры и психомоторных способностей. **9 класс** Игра по упрощённым правилам гандбола. Совершенствование навыков игры и психомоторных способностей.	Организуют совместные 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 ручной мяч, как средство активного отдыха
Футбол		
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	**8-9 класс** Совершенствование передвижений, остановок, поворотов и стоек	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение ударов по мячу и остановка мяча	**8 класс** Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. **9 класс** Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности

	Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча	
Освоения техники ведения мяча	**8-9 класс** Совершенствование техники ведения мяча	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Овладение техникой ударов по воротам	**8-9 класс** Совершенствование техники ударов по воротам	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	**8- 9 классы** Совершенствование техники владения мячом	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	**8-9 классы** Совершенствование техники перемещений, владения мячом	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Освоение тактики игры	**8-9 класс** Совершенствование тактики игры	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	**8-9 классы** Дальнейшее развитие психомоторных способностей	Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляя судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе,

		используют игру в футбол как средство активного отдыха.
Волейбол		
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	**8-9 класс** Совершенствование передвижений, остановок, поворотов и стоек	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение техники приёма и передач мяча	**8 класс** Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. **9 класс** Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	**8 класс** Игра по упрощённым правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры **9 класс** Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха.
Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и престроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)	**8 класс** Дальнейшее обучение технике движений **9 класс** Совершенствование координационных способностей	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей
Развитие выносливости	**8 класс** Дальнейшие развитие выносливости **9 класс**	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые

	Совершенствование выносливости	действия для развития выносливости
Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	**8-9 класс** Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей
Освоение техники нижней прямой подачи	**8 класс** Нижняя прямая подача. Приём подачи. **9 класс** Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение техники прямого нападающего удара	**8 класс** Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара. **9 класс** Прямой нападающий удар при встречных передачах	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	**8-9 класс** Совершенствование координационных способностей	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	**8-9 класс** Совершенствование координационных способностей	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Освоение тактики игры	**8 класс** Дальнейшие 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 своего освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Знания о спортивной игре	**8-9 класс** Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при	Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры.

	занятиях спортивными играми	
Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой	**8-9 класс** Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля	Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
Овладение организаторскими умениями	**8-9 класс** Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры	Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры
Гимнастика		
Освоение строевых упражнений	**8 класс** Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. **9 класс** Переход с шага на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы
Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении	**8-9 класс** Совершенствование двигательных способностей	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений
Освоение общеразвивающих упражнений с предметами	**8-9 класс** Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3-5кг), тренажёров, эспандеров	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений
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 вперёд в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок **9 класс** Мальчики: подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперёд в сед ноги врозь.	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений

	Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног на верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь	
Освоение опорных прыжков	**8 класс** Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 110-115 см) Девочки: прыжок боком с поворотом на 90 градусов (конь в ширину, высота 110 см). **9 класс** Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 115 см) Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
Освоение акробатических упражнений	**8класс** Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад **9 класс** Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
Развитие координационных способностей	**8-9 класс** Совершенствование координационных способностей	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей
Развитие силовых способностей и силовой выносливости	**8-9 класс** Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
Развитие скоростно-силовых способностей	**8-9 класс** Совершенствование скоростно-силовых способностей	Используют данные упражнения для развития скоростно- силовых способностей
Развитие гибкости	**8-9 класс** Совершенствование двигательных способностей	Используют данные упражнения для развития гибкости
Знания о физической культуре	**8-9 класс** Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок
Самостоятельные занятия	**8-9 классы** Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости	Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.

		Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Овладение организаторскими умениями	**8-9 класс** Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований
Лёгкая атлетика		
Овладение техникой спринтерского бега	***8класс*** Низкий старт до 30 м. - от 70 до 80м - до 70м **9 класс** Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
Овладение техникой прыжка в длину	**8 класс** Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега **9 класс** Дальнейшее обучение технике прыжка в длину	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
Овладение техникой прыжка в высоту	**8 класс** Прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега **9 класс** Совершенствование техники прыжка в высоту	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают

		индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	**8 класс** Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) (девушки- с расстояния 12-14 м, юноши до 16м).Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд-вверх. **9 класс** Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) (девушки- с расстояния 12-14 м, юноши до 18м). Броски набивного мяча (юноши-3кг; девушки-2кг) двумя руками из различных и.п., с места и двух-четырёх шагов вперёд-вверх	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности
Развитие скоростно-силовых способностей	**8класс** Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей **9 класс** Совершенствование скоростно-силовых способностей	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
Знание о физической культуре	**8-9 класс** Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях, разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой	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

	атлетикой.	
Самостоятельные занятия	**8-9 класс** Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.
Овладение организаторскими умениями	**8-9 класс** 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 занятиях. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований.
Элементы единоборств		
Овладения техников приёмов	**8-9 класс** Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приёмами страховки	Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе её освоения Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности
Развитие координационных способностей	**8-9 класс** Повторение пройденного материала по приёмам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и т.п.	Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей
Развитие силовых способностей и силовой выносливости	**8-9 класс** Силовые упражнения и единоборства в парах	Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития силовых способностей и силовой выносливости
Знания	**8-9 класс** Виды единоборств. Правила	Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления

	поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах	здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятия техники выполнения упражнений в единоборствах. Овладевают правилами первой помощи при травмах.
Самостоятельные занятия	**8-9 класс** Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры	Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятиях.
Овладение организаторскими умениями	**8-9 класс** Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Оказывают помощь в подготовке мест занятий, а также слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом. Выполняют обязанности командира отделения и помощника судьи.
Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями		
Утренняя гимнастика	**8-9 класс** Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами	Используют разученные комплексы упражнений в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятиях
Выбирайте виды спорта	**8-9 класс** Примерные возрастные нормы для занятий некоторыми летними и зимними видами спорта. Повышение общей физической подготовленности для тех учащихся, которые бы хотели заниматься спортом. Нормативы физической подготовленности для будущих легкоатлетов, лыжников, баскетболистов и волейболистов, боксёров.	Выбирают вид спорта. Пробуют выполнить нормативы общей физической подготовленности.
Тренировку начинаем с разминки	**8-9 классы** Обычная разминка. Спортивная разминка. Упражнения для рук, туловища, ног	Составляют комплекс упражнений для общей разминки
Повышайте физическую подготовленность	**8-9 классы** Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых возможностей. Упражнения для развития	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий

	выносливости. Координационные упражнения подвижных и спортивных игр. Легкоатлетические и координационные упражнения. Упражнения на гибкость.	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» В. И. Лях, М.Я. Виленский. - Москва,«Просвещение», 2012 г.
2.В.А.Муравьева, Н.Н.Назарова . Гармония физического развития и здоровья подростков. Дрофа. 2008 г.
3. Г.И.Погадаев, Б.И. Мишин. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе. Дрофа . 2008 г.
4. Г.И. Погадаев. Физическая культура. Спортивные сооружения, учебное оборудование и инвентарь М.: Дрофа . 2008 г.
5. Ф.И. Собянин. Методическое пособие «Физическая культура. Организация и проведение викторин в ОУ ». М.: 2008 г.
6. Э.Д. Днепров, А.Г. Аркадьев. Методическое пособие физическая культура. Сборник нормативных документов (физическая культура)
7. А.П. Матвеев, А.А. Красников, А.Б. Лагудин. Методическое пособие «Физическая культура. Школьные олимпиады». Дрофа. 2008 г.
8. В.И.Лях учебник для общеобразовательных организаций. Москва «Просвещение», 2014 г.

№ п/п	**Наименование объектов и средств материально технического оснащения**	**Необходимое количество**	**Примечание**
		Основная школа	
1	**Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование**		
1.1.	Стенка гимнастическая	Г	
1.2.	Бревно гимнастическое напольное	Г	
1.3.	Козёл гимнастический	Г	
1.4.	Конь гимнастический	Г	
1.5.	Перекладина гимнастическая	Г	
1.6.	Канат для лазанья с механизмом крепления	Г	
1.7.	Мост гимнастический подкидной	Г	
1.8.	Скамейка гимнастическая жёсткая	Г	
1.9.	Комплект навесного оборудования	Г	В комплект входят перекладина, брусья

1.10.	Коврик гимнастический	К	
1.11.	Маты гимнастические	Г	
1.12	Мяч малый (теннисный)	К	
1.13.	Скакалка гимнастическая	К	
1.14.	Палка гимнастическая	К	
1.15.	Обруч гимнастический	К	
1.16.	Сетка для переноса малых мячей	Д	
Лёгкая атлетика			
1.17.	Планка для прыжков в высоту	Д	
1.18.	Стойка для прыжков в высоту	Д	
1.19	Рулетка измерительная (10м, 50м)	Д	
1.20.	Номера нагрудные	Г	
Подвижные и спортивные игры			
1.21.	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
1.22.	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г	
1.23.	Мячи баскетбольные для мини-игр	Г	
1.23.	Сетка для переноса и хранения мячей	Д	
1.24.	Стойки волейбольные универсальные	Д	
1.25.	Сетка волейбольная	Д	
1.26.	Мячи волейбольные	Г	
1.27.	Ворота для мини-футбола	Д	
1.28.	Сетка для ворот мини-футбола	Д	
1.29.	Мячи футбольные	Г	
1.30.	Номера нагрудные	Г	
1.31.	Ворота для ручного мяча	Д	
1.32.	Мячи для ручного мяча	Г	
1.33.	Компрессор для накачивания мячей	Д	
Средства для первой помощи			
1.34.	Аптечка медицинская	Д	
2.	Спортивные залы (кабинеты)		
2.1.	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек, душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек.
2.2.	Зоны рекреации		Для проведения динамических пауз

			(перемен)
2.3.	Кабинет учителя		Включает в себя рабочий стол, стулья, книжные шкафы (полки).
2.4.	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включают в себя стеллажи, контейнеры.
3.	Пришкольный стадион (площадка)		
3.1.	Легкоатлетическая дорожка	Д	
3.2.	Сектор для прыжков в длину	Д	
3.3.	Игровое поле для футбола	Д	
3.4.	Площадка игровая баскетбольная	Д	
3.5.	Площадка игровая волейбольная	Д	
3.6.	Полоса препятствий	Д	

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ОСНОВНОЙ ШКОЛЕ

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера Де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.
Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения.
Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.
Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.
Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.
Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.
Оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Список учебно-методической литературы:

1. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9классов» В. И. Лях, М.Я. Виленский. Москва,«Просвещение», 2012 г.
2.В.А.Муравьева, Н.Н.Назарова . Гармония физического развития и здоровья подростков. Дрофа. 2008 г.
3. Г.И.Погадаев, Б.И. Мишин. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе . 2008 г. Дрофа .
4. Г.И. Погадаев. Физическая культура. Спортивные сооружения, учебное оборудование и инвентарь М.: Дрофа . 2008 г.
5. Ф.И. Собянин. Методическое пособие «Физическая культура. Организация и проведение викторин в ОУ ».М.: 2008 г.
6. Э.Д. Днепров, А.Г. Аркадьев. Методическое пособие физическая культура . Сборник нормативных документов (физическая культура)
7. А.П. Матвеев , А.А. Красников, А.Б. Лагудин. Методическое пособие «Физическая культура. Школьные олимпиады». Дрофа. 2008 г.
8.В.И.Лях учебник для общеобразовательных организаций. Москва «Просвещение», 2014 г.

СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания МО учителей физической культуры и ОБЖ №1
от 29 августа 2019 года
Жолудь И.А

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора по УВР
Кудрина А.С.
от 30 августа 2019 года

Подписано цифровой подписью: МБОУ СОШ № 73
DN: E=ca@skbkontur.ru, ОГРН=1026605606620, ИНН=006663003127, C=RU, S=66 Свердловская область, L=Екатеринбург, STREET="улица Народной воли, строение 19А", OU=Удостоверяющий центр, O="АО ""ПФ ""СКБ КОНТУР""", CN="АО ""ПФ ""СКБ КОНТУР"""
Причина: Я утвердил этот документ
Дата: 8 Апрель 2021 г. 11:47:21