1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта общего образования утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12. 2010 г. № 1897, Основной образовательной программы МБОУ «Лицей № 159», примерной программы по физической культуре 5-9 классы, требований к результатам освоения ООП. Программа включает следующие разделы: пояснительную записку, общую характеристику учебного предмета, ценностные ориентиры содержания учебного предмета, описание места учебного предмета в учебном плане и особенности преподавания предмета в МБОУ «Лицей № 159»; результаты изучения курса (личностные, метапредметные и предметные), содержание курса, тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся и описание материально-технического обеспечения образовательного процесса.

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.

Данный учебный предмет имеет своей **целью:**

***формирование разносторонне физически разви­той личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного со­хранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.***

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

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

-обучение основам базовых видов двигательных действий;

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

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

-выработку представлений о физической культуре лич­ности и приёмах самоконтроля;

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

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

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

-формирование адекватной оценки собственных физиче­ских возможностей;

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

-содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

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

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

Все разделы авторской программы в основном сохранены. В связи с климатическими условиями, региональными особенностями и материально-технической базы школы раздел «Лыжные гонки. Передвижения на лыжах» и «Плавание» – заменены на «Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка». Упражнения из комбинации на гимнастических брусьях из раздела «Гимнастика с основами акробатики» заменены упражнениями на шведской стенке. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (де­вочки) заменены на упражнения и комбинации на гимнастической скамейке.

1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода кучимсяс учётом состоянияздоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

1. **ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Курс «Физическая культура» изучается в 5-9 классах из рас­чёта 3 ч в неделю (всего 525 ч): в 5 классе —105ч, в 6 классе — 105ч, в 7 классе— 105ч, в 8 классе— 108 ч, в 9 классе-102ч.

1. **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

В соответствии с требованиями к результатам освоения ос­новной образовательной программы основного общего обра­зования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для

5-9-х классов направ­лена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты**

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

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

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

-воспитание чувства ответственности и долга перед Ро­диной;

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

-формирование целостного мировоззрения, соответствую­щего современному уровню развития науки и 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;

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

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

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

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

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

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

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

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

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

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

-владение знаниями по организации и проведению заня­тий физическими упражнениями оздоровительной и трениро­вочной направленности,

-составлению содержания индивиду­альных занятий в соответствии с задачами улучшения физи­ческого развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

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

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

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

*В области трудовой культуры:*

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

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

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

*В области эстетической культуры:*

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

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

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

*В области коммуникативной культуры:*

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

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

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

*В области физической культуры:*

владение умениями:

— в циклических и ациклических локомоциях: с макси­мальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого стар­та; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совер­шать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега пры­жок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;

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

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

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

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

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

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

-владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе,

правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; по­могать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имею­щих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Метапредметные результаты**

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

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

-умение соотносить свои действия с планируемыми ре­зультатами,

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

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

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

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

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

-умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

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

Метапредметные результаты проявляются в различных об­ластях культуры.

*В области познавательной культуры:*

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

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

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

*В области нравственной культуры:*

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

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

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

*В области трудовой культуры:*

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

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

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

*В области эстетической культуры:*

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

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

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

*В области коммуникативной культуры:*

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

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

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

*В области физической культуры:*

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

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

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

**Предметные результаты**

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

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

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

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

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

-формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использо­вать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

-расширение двигательного опыта за счёт уп­ражнений, ориентированных на развитие основных физиче­ских качеств, повышение функциональных возможностей ос­новных систем организма.

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

*В области познавательной культуры:*

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

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

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

*В области нравственной культуры:*

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

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

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

*В области трудовой культуры:*

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

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

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

*В области эстетической культуры:*

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

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

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

*В области коммуникативной культуры:*

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

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

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

*В области физической культуры:*

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

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

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

1. **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

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

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

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

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

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

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

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

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

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиени­ческие требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осан­ки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

***Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой***.

Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физи­ческой подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

***Оценка эффективности занятий физической культу­рой****.*

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздорови­тельной деятельностью.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с по­мощью функциональных проб.

**ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

***Физкультурно-оздоровительная деятельность***.

Оздоро­вительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и кор­ригирующей

физической культуры.

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

***Гимнастика с основами акробатики****.*

Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом скамейке (де­вочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической переклади­не (мальчики).

***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.

1. ***ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ***

***5-7 класс 3 ч в неделю, всего 315 ч***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Содержание курса*** | ***Тематическое планирование*** | | | ***Характеристика 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 проведесния.известные участники и победи­тели).  Роль Пьера де Кубертена в становле­нии и развитии Олимпийских игр современности.  Цель и задачи современного олим­пийского движения.  Физические упражнения и игры в Ки­евской Руси, Московском государ­стве.на Урале и в Сибири.  Первые спортивные клубы в дореволюцион­ной России.  Наши соотечественники — олимпий­ские чемпионы.  Физкультура и спорт в Российской Федераций 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 Олимпииских игр.объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олим­пийского движения.  Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнения­ми.  Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте» |
| Физическая культура чело­века  Индивидуальные комплек­сы адаптивной (лечебной)и корригирующей физической культуры.  Проведение самостоятель­ных занятий по коррекции осанки и телосложения | | | Познай себя  Росто-весовые показатели.  Правильная и неправильная осанка.  Упражнения для сохранения и под­держания правильной осанки с пред­метом на голове.  Упражнения для ук­репления мышц стопы.  Зрение. Гимнастика для глаз.  Психологические особенности возра­стного развития.  Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма | Регулярно контролируя длину своего тела, опре­деляют темпы своего роста. |
| Регулярно измеряют массу своего тела с по­мощью напольных весов.  Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с по­мощью специальных упражнений. Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз. Раскрывают значение нервной системы в управ­лении движениями и в регуляции основными системами организма.  Составляют личный план физического самовос­питания.  Выполняют упражнения для тренировки различ­ных групп мышц.  Осмысливают, как занятия физическими упраж­нениями оказывают благотворное влияние на ра­боту и развитие всех систем организма, на его рост и развитие |
| Режим дня и его основное содержание.  Всестороннее и гармонич­ное физическое развитие | | | Здоровье и здоровый образ жизни.  Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика.  Основные правила для проведения са­мостоятельных занятий.  Адаптивная физическая культура.  Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях.  Личная гигиена.  Банные процедуры.  Рациональное питание  Режим труда и отдыха.  Вредные привычки. Допинг | Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определя­ют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики.  Оборудуют с помощью родителей место для са­мостоятельных занятий физкультурой в домаш­них условиях и приобретают спортивный инвен­тарь. Разучивают и выполняют комплексы упражне­ний для самостоятельных занятий в домашних условиях.  Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в за­висимости от характера мышечной деятельно­сти.  Выполняют основные правила организации рас­порядка дня.  Объясняют роль и значение занятий физиче­ской культурой в профилактике вредных привы­чек |
| Оценка эффективности за­нятий физической культу­рой.  Самонаблюдение и само­контроль | | | Самоконтроль  Субъективные и объективные показа­тели самочувствия.  Измерение резервов организма и со­стояния здоровья с помощью функцио­нальных проб | Выполняют тесты на приседания и пробу с за­держкой дыхания.  Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля |
| Первая помощь и самопо­мощь во время занятий фи­зической культурой и спор­том | | | Первая помощь при травмах  Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки.  Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физиче­ском культурой и спортом.  Характе­ристика типовых травм, простей­шие приёмы и правила оказания са­мопомощи и первой помощи при травмах | В парах с одноклассниками тренируются в нало­жении повязок и жгутов, переноске пострадав­ших |
| **Раздел 2. Двигательные умения и умения** | | | | |
| **Лёгкая атлетика** | | | | |
| Беговые упражнения | Овладение техникой спринтерского бега  **5 класс:**  История лёгкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.  **6 класс:**  Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 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 | | | Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения.  Демонстрируют вариативное выполнение бего­вых упражнений.  Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, со­блюдают правила безопасности |
| Овладение техникой длительного бега  **5 класс:**  Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.  Бег на 1000 м.  **6 класс:**  Бег в равномерном темпе до 15 мин.  Бег на 1200 м.  **7 класс:**  Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин.  Бег на 1500 м. | | | Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения.  Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| Прыжковые упражнения | Овладение техникой прыжка в длину  **5 класс:**  Прыжки в длину с 7—9 шагов раз­бега.  **6 класс:**  Прыжки в длину с 7—9 шагов раз­бега.  **7 класс:**  Прыжки в длину с 9-11 шагов раз­бега. | | | Описывают технику выполнения прыжковых уп­ражнений, осваивают её самостоятельно, выявля­ют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Применяют прыжковые упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| Овладение техникой прыжка в вы­соту  **5 класс:**  Прыжки в высоту с 3—5 шагов раз­бега.  **6 класс:**  Прыжки в высоту с 3—5 шагов раз­бега.  **7 класс:**  Процесс совершенствования прыжков в высоту. | | | Описывают технику выполнения прыжковых уп­ражнений, осваивают её самостоятельно, выявля­ют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Применяют прыжковые упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности |
|  | Овладение техникой метания мало­го мяча в цель и на дальность  **5 класс:**  Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на задан­ное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1X1 м) с рассто­яния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя ру­ками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседа­ния.  **6 класс:**  Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на задан­ное расстояние, на дальность, в коридор 5—6м, в горизонтальную и вертикальную цель (1X1 м) с рассто­яния 8-10м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.  **7 класс:**  Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель(1X1 м) с расстояния 10—12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п., стоя грудью и боком в направлении мета­ния с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх | | | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выяв­ляют и устраняют характерные ошибки в процес­се освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение мета­тельных упражнений.  Применяют метательные упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности |
| Развитие выносливости | **5-7 классы:**  Кросс до 15 мин, бег с препятствия­ми и на местности, минутный бег, эс­тафеты, круговая тренировка. | | | Применяют разученные упражнения для разви­тия выносливости |
| Развитие скоростно- силовых способностей | **5-7 классы:**  Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положе­ний, толчки и броски набивных мя­чей весом до 3 кг с учётом возраст­ных и половых особенностей | | | Применяют разученные упражнения для разви­тия скоростно-силовых способностей |
| Развитие скоростных спо­собностей | **5-7 классы:**  Эстафеты, старты из различных исход­ных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью | | | Применяют разученные упражнения для разви­тия скоростных способностей |
| Знания о физической культуре | **5-7 классы:**  Влияние легкоатлетических упражне­ний на укрепление здоровья и основ­ные системы организма;  название ра­зучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения;  правила соревнований в беге, прыж­ках и метаниях;  разминка для выполнения легкоатлетических упраж­нений;  представления о темпе, ско­рости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на разви­тие выносливости, быстроты, си­лы, координационных способностей.  Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой | | | Раскрывают значение легкоатлетических упраж­нений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических спо­собностей. Соблюдают технику безопасности.  Осваивают упражнения для организации само­стоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических ­упражнений и правила соревнований |
| Проведение самостоя­тельных занятий приклад­ной физической подготов­кой | **5-7 классы:**  Упражнения и простейшие програм­мы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и коорди­национных способностей на основе освоенных легкоатлетических упраж­нений.  Правила самоконтроля и ги­гиены | | | Раскрывают значение легкоатлетических упраж­нений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасно­сти. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают по­нятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований |
| Овладение организатор­скими умениями | **5-7 классы:**  Измерение результатов; подача ко­манд; демонстрация упражнений;  помощь в оценке результатов и про­ведении соревнований, в подготовке места проведения занятий | | | Используют разученные упражнения в самосто­ятельных занятиях при решении задач физичес­кой и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во вре­мя этих занятий.  Выполняют контрольные упражнения и конт­рольные тесты по лёгкой атлетике.  Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на раз­витие соответствующих физических способно­стей. Измеряют результаты, помогают их оцени­вать и проводить соревнования. Оказывают по­мощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований |
| **Гимнастика** | | | | |
| Краткая характеристика вида спорта  Требования к технике без­опасности | История гимнастики**.**  Основная гимнастика.  Спортивная гимнастика.  Художественная гимна­стика.  Аэробика. Спортивная акроба­тика.  Правила техники безопасности и страховки во время занятий физиче­скими упражнениями.  Техника вы­полнения физических упражнений | | | Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики.  Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упраж­нениями |
| Организующие команды и приёмы | Освоение строевых упражнений  **5 класс:**  Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением:  из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведе­нием и слиянием, по восемь в движе­нии.  **6 класс:**  Строевой шаг, размыкание и смыка­ние на месте.  **7 класс:**  Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!» | | | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы |
| Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов) | Освоение общеразвивающих упраж­нений без предметов на месте и в движении.  **5-7 классы:**  Сочетание различных положений рук, ног, туловища.  Сочетание движений руками с ходь­бой на месте и в движении, с махо­выми движениями ногой, с подскока­ми, с приседаниями, с поворотами.  Простые связки.  Общеразвивающие упражнения в па­рах | | | Описывают технику общеразвивающих упражне­ний. Составляют комбинации из числа разучен­ных упражнений |
| Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами) | Освоение общеразвивающих упраж­нений с предметами  **5-7 классы:**  Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, боль­шим мячом, палками | | | Описывают технику общеразвивающих упражне­ний с предметами.  Составляют комбинации из числа разученных упражнений |
| Упражнения и комбинации на шведской стенке | Освоение и совершенствование висов и упоров  **5-7 классы:**  Мальчики: висы согнувшись и про­гнувшись; подтягивание в висе; под­нимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтяги­вание из виса лёжа. | | | Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из чис­ла разученных упражнений |
| Опорные прыжки | Освоение опорных прыжков  **5 класс:**  Вскок в упор присев; соскок прогнув­шись (козёл в ширину, высота 80— 100 см).  **6 класс:**  Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см).  **7 класс:**  Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-115 см).  Девочки: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 105-110 см). | | | Описывают технику данных упражнений и со­ставляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений |
| Акробатические упражне­ния и комбинации | Освоение акробатических упражне­ний  **5 класс:**  Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках**.**  **6 класс:**  Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью.  **7 класс:**  Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с со­гнутыми ногами.  Девочки: кувырок назад в полушпагат | | | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из чис­ла разученных упражнений |
| Развитие координационных способностей | **5-7 классы:**  Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.  Упражнения с гимнастической скамейкой, на гим­настическом бревне, на гимнастичес­кой стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне.  Акро­батические упражнения.  Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.  Эстафеты и игры с исполь­зованием гимнастических упражнений и инвентаря | | | Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координа­ционных способностей |
| Развитие силовых способ­ностей и силовой выносли­вости | **5-7 классы:**  Лазанье по канату, шесту, гимнасти­ческой лестнице.  Подтягивания, уп­ражнения в висах и упорах, с ганте­лями, набивными мячами | | | Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости |
| Развитие скоростно-силовых способностей | **5-7 классы:**  Опорные прыжки, прыжки со скакал­кой, броски набивного мяча | | | Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей |
| Развитие гибкости | **5-7 классы:**  Общеразвивающие упражнения с по­вышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.  Упражне­ния с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке.  Упражнения с предметами | | | Используют данные упражнения для развития гибкости |
| Знания о физической куль­туре | **5-7 классы:**  Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки,  развития силовых способностей и гибкости;  страховка и помощь во вре­мя занятий; обеспечение техники безопасности;  упражнения для разо­гревания;  основы выполнения гимнасти­ческих упражнений | | | Раскрывают значение гимнастических упражне­ний для сохранения правильной осанки, разви­тия физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время заня­тий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации само­стоятельных тренировок |
| Проведение самостоятель­ных занятий прикладной физической подготовкой | **5-7 классы:**  Упражнения и простейшие програм­мы по развитию силовых, координа­ционных способностей и гибкости с предметами и без предметов,  акроба­тические, с использованием гимна­стических снарядов.  Правила само­контроля.  Способы регулирования физической нагрузки | | | Используют разученные упражнения в самостоя­тельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют само­контроль за физической нагрузкой во время этих занятий |
| Овладение организаторски­ми умениями | **5-7 классы:**  Помощь и страховка; демонстрация упражнений;  выполнения обязанностей командира отделения;  установка и уборка снарядов;  составление с по­мощью учителя простейших комбина­ций упражнений.  Правила соревнований | | | Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на раз­витие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделе­ния. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований |
| **Баскетбол** | | | | |
| Краткая характеристика вида спорта  Требования к технике без­опасности | История баскетбола.  Основные прави­ла игры в баскетбол.  Основные при­ёмы игры.  Правила техники безопасности | | | Изучают историю баскетбола и запоминают име­на выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов.  Овладевают основными приёмами игры в баскетбол |
| Овладение техникой пере­движений, остановок, по­воротов и стоек | **5-6 классы:**  Стойки игрока.  Перемещения в стой­ке приставными шагами боком, ли­цом и спиной вперёд.  Остановка дву­мя шагами и прыжком.  Повороты без мяча и с мячом.  Комби­нации из освоенных элементов техни­ки передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот)  **7 класс:**  Дальнейшее обучение технике движений. | | | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Освоение ловли и передач мяча | **5-6 классы:**  Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивле­ния защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)  Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным со­противлением защитника  **7 класс:**  Дальнейшее обучение технике движений | | | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Освоение техники ведения мяча | **5-6 классы:**  Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направле­ния движения и скорости;  ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой  **7 класс:**  Дальнейшее обучение технике движений.  Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направле­ния движения и скорости;  ведение с пассивным сопротивлением защитника. | | | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Овладение техникой бросков мяча | **5-6 классы:**  Броски одной и двумя руками с ме­ста и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления за­щитника.  Максимальное расстояние до корзи­ны — 3,60 м.  **7 класс:**  Броски одной и двумя руками с ме­ста и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.  Максимальное расстояние до корзи­ны — 4,80 м | | | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Освоение индивидуальной техники зашиты | **5-6 классы:**  Вырывание и выбивание мяча  **7 класс:**  Дальнейшее обучение технике движений | | | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Закрепление техники вла­дения мячом и развитие координационных способ­ностей | **5-6 классы:**  Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.  **7 класс:**  Дальнейшее обучение технике движений | | | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности |
| Закрепление техники пере­мещений, владения мячом и развитие координацион­ных способностей | **5-6 классы:**  Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мя­чом  **7 класс:**  Дальнейшее обучение технике движений | | | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности |
| Освоение тактики игры | **5-6 классы:**  Тактика свободного нападения.  Позиционное нападение (5:0) без из­менения позиций игроков.  Нападение быстрым прорывом (1:0).  Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»  **7 класс:**  Дальнейшее обучение технике движений | | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуа­ций и условий, возникающих в процессе игро­вой деятельности |
| Овладение игрой и комплекс­ное развитие психомотор­ных способностей | **5-6 классы:**  Игра по упрощённым правилам ми-ни-баскетбола.  Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.  **7 класс:**  Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений | | | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относят­ся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в бас­кетбол как средство активного отдыха |
| **Волейбол** | | | | |
| Краткая характеристика вида спорта.  Требования к технике без­опасности | История волейбола.  Основные прави­ла игры в волейбол.  Основные при­ёмы игры в волейбол.  Правила техники безопасности | | | Изучают историю волейбола и запоминают име­на выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов.  Овладевают основными приёмами игры в волей­бол |
| Овладение техникой пере­движений, остановок, по­воротов и стоек | **5-7классы:**  Стойки игрока.  Перемещения в стой­ке приставными шагами боком, ли­цом и спиной вперёд.  Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).  Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) | | | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Освоение техники приёма и передач мяча | **5-7классы:**  Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения впе­рёд.  Передачи мяча над собой. То же через сетку. | | | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Овладение игрой и комп­лексное развитие психо­моторных способностей | **5 класс:**  Игра по упрощённым правилам ми­ни-волейбола.  Игры и игровые задания с ограни­ченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках  **6-7 классы:**  Процесс совершенствования психо­моторных способностей. Дальнейшее обучение технике дви­жений и продолжение развития пси­хомоторных способностей | | | Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха |
| Развитие координацион­ных способностей (ориен­тирование в пространстве, быстрота реакций и пере­строение двигательных действий, дифференциро­вание силовых, простран­ственных и временных па­раметров движений, спо­собностей к согласованию движений и ритму) | **5-7классы:**  Упражнения по овладению и совер­шенствованию в технике перемеще­ний и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости,  челночный бег с ведением и без ве­дения мяча и др.;  метания в цель различными мячами,  жонглирова­ние.  упражнения на быстроту и точ­ность реакций, прыжки в заданном ритме;  всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в соче­тании с бегом, прыжками, акробати­ческими упражнениями и др.  Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2. 3:3 | | | Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей |
| Развитие выносливости | **5-7классы:**  Эстафеты, круговая тренировка подвижные игры с мячом,  двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин. | | | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игро­вые действия для развития выносливости |
| Развитие скоростных и скоростно-силовых способ­ностей | **5-7классы:**  Бег с ускорением, изменением на­правления, темпа, ритма, из различ­ных исходных положений.  Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в те­чение 7—10 с.  Подвижные игры, эста­феты с мячом и без мяча.  Игровые упражнения с набивным мячом, в со­четании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.  Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку | | | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игро­вые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей |
| Освоение техники нижней прямой подачи | **5 класс:**  Нижняя прямая подача мяча с рассто­яния 3—6 м от сетки.  **6-7 классы:**  То же через сетку | | | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых при­ёмов и действий, соблюдают правила безопас­ности |
| Освоение техники прямого нападающего удара | **5-7 классы:**  Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром | | | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых при­ёмов и действий, соблюдают правила безопас­ности |
| Закрепление техники вла­дения мячом и развитие координационных способ­ностей | **5-7 классы:**  Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар | | | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности |
| Закрепление техники пере­мещений, владения мячом и развитие координацион­ных способностей | **5 класс:**  Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мя­чом  **6-7 классы:**  Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координацион­ных способностей | | | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности |
| Освоение тактики игры | **5 класс:**  Тактика свободного нападения.  Пози­ционное нападение без изменения по­зиций игроков (6:0).  **6-7 классы:**  Закрепление тактики свободного на­падения.  Позиционное нападение с изменени­ем позиций | | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуа­ций и условий, возникающих в процессе игро­вой деятельности |
| Знания о спортивной игре | **5-7 классы:**  Терминология избранной спортивной игры;  техника ловли, передачи, веде­ния мяча или броска;  тактика нападе­ний (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита).  Правила и организация избранной иг­ры (цель и смысл игры, игровое по­ле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).  Пра­вила техники безопасности при заня­тиях спортивными играми | | | Овладевают терминологией, относящейся к из­бранной спортивной игре. Характеризуют техни­ку и тактику выполнения соответствующих игро­вых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры |
| Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой | **5-7 классы:**  Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и вынос­ливости.  Игровые упражнения по совершенствованию технических при­ёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание при­ёмов).  Подвижные игры и игровые за­дания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр.  Прави­ла самоконтроля | | | Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных за­нятиях при решении задач физической, техни­ческой, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической на­грузкой во время этих занятий |
| Овладение организаторски­ми умениями | **5-7 классы:**  Организация и проведение подвиж­ных игр и игровых заданий, прибли­жённых к содержанию разучиваемой игры,  помощь в судействе, комплек­тование команды,  подготовка места проведения игры | | | Организуют со сверстниками совместные заня­тия по подвижным играм и игровым упражнени­ям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комп­лектовании команды, подготовке мест проведе­ния игры |
| **Гандбол** | | | | |
| Краткая характеристика вида спорта.  Требования к технике без­опасности | История гандбола.  Основные правила игры в гандбол.  Основные приёмы игры в гандбол.  Подвижные игры для освоения передвижения и остановок  Правила техники безопасности | | | Изучают историю гандбола и запоминают имена выдающихся отечественных гандболистов — олимпийских чемпионов.  Овладевают основными приёмами игры в ганд­бол |
| Овладение техникой пере­движений, остановок, пово­ротов и стоек | **5 класс:**  Стойки игрока.  Перемещения в стой­ке приставными шагами боком и спи­ной вперёд.  Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.  Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).  **6—7 классы:**  Дальнейшее закрепление техники | | | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Освоение ловли и передач мяча | **5 класс:**  Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без сопротив­ления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).  **6—7 классы:**  Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ловля ка­тящегося мяча | | | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Освоение техники ведения мяча | **5 класс:**  Ведение мяча в низкой, средней и вы­сокой стойке на месте;  в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без соп­ротивления защитника ведущей и не­ведущей рукой  **6—7 классы:**  Дальнейшее закрепление техники ве­дения мяча. Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направле­ния движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитни­ка ведущей и 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 классы:**  Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой | | | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Освоение индивидуальной техники зашиты | **5-6 классы:**  Вырывание и выбивание мяча.  Блоки­рование броска  **7 класс:**  Перехват мяча. Игра вратаря | | | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Совершенствование техни­ки перемещений, владения мячом и развитие кондици­онных и координационных способностей | **5-6 классы:**  Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом  **7 класс:**  Дальнейшее закрепление техники | | | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности |
| Освоение тактики игры | **5-6 классы:**  Тактика свободного нападения.  Позиционное нападение без измене­ния позиций игроков.  Нападение быстрым прорывом (1:0).  Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».  **7 класс:**  Позиционное нападение с изменени­ем позиций.  Нападение быстрым прорывом (2:1). Дальнейшее закрепление техники | | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуа­ций и условий, возникающих в процессе игро­вой деятельности |
| Овладение игрой и компле­ксное развитие психомо­торных способностей | **5-6 классы:**  Игра по упрощённым правилам ми­ни-гандбола.  Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.  **7 класс**  Игра по правилам мини-гандбола | | | Организуют совместные занятия ручным мячом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относят­ся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в руч­ной мяч, как средство активного отдыха |
| **Футбол** | | | | |
| Краткая характеристика вида спорта  Требования к технике без­опасности | История футбола.  Основные правила игры в футбол.  Основные приёмы иг­ры в футбол.  Подвижные игры для ос­воения передвижения и остановок.  Правила техники безопасности | | | Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные уп­ражнения и тесты |
| Овладение техникой пере­движений, остановок, пово­ротов и стоек | **5 класс:**  Стойки игрока.  Перемещения в стой­ке приставными шагами боком и спи­ной вперёд,  ускорения, старты из раз­личных положений.  Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).  **6—7 классы:**  Дальнейшее закрепление техники | | | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Освоение ударов по мячу и остановок мяча | **5 класс:**  Ведение мяча по прямой с изменени­ем направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой  **6—7 классы:**  Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменени­ем направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой | | | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Овладение техникой ударов по воротам | **5 класс:**  Удары по воротам указанными спосо­бами на точность (меткость) попада­ния мячом в цель.  **6—7 классы:**  Продолжение овладения техникой ударов по воротам | | | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Закрепление техники вла­дения мячом и развитие координационных способ­ностей | **5—7 классы:**  Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, ос­тановка, удар по воротам | | | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности |
| Закрепление техники пере­мещений, владения мячом и развитие координацион­ных способностей | **5—7 классы:** Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мя­чом | | | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности |
| Освоение тактики игры | **5—6 классы:**  Тактика свободного нападения.  Позиционные нападения без измене­ния позиций игроков.  Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота  **7 класс:**  Позиционные нападения с изменени­ем позиций игроков. Дальнейшее закрепление приёмов так­тики | | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуа­ций и условий, возникающих в процессе игро­вой деятельности |
| Овладение игрой и комплекс­ное развитие психомотор­ных способностей | **5—6 классы:**  Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров.  Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.  **7 класс:**  Дальнейшее закрепление техники | | | Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмо­циями.  Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игро­вые действия футбола для комплексного разви­тия физических способностей. Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха |
| **Рефераты и итоговые работы** | | | | По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учеб­нике.  В конце 5,6 и 7 классов готовят итоговые рабо­ты на одну из тем, предложенных в учебнике |
| **Раздел 3. Развитие двигательных способностей** | | | | |
| Способы двигательной (физкультурной) деятель­ности  Выбор упражнений и со­ставление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвиж­ных перемен) | | Основные двигательные способности  Пять основных двигательных способ­ностей: гибкость, сила, быстрота, вы­носливость и ловкость | | Выполняют специально подобранные самостоя­тельные контрольные упражнения |
| Гибкость  Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов | | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости.  Оценивают свою силу по приведённым показа­телям |
| Сила  Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища | | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы.  Оценивают свою силу по приведённым показа­телям |
| Быстрота  Упражнения для развития быстроты движения (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развиваю­щие силу и быстроту | | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты.  Оценивают свою быстроту по приведённым по­казателям |
| Выносливость  Упражнения для развития выносли­вости | | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости.  Оценивают свою выносливость по приведённым показателям |
| Ловкость  Упражнения для развития двигатель­ной ловкости.  Упражнения для развития локомотор­ной ловкости | | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости.  Оценивают свою ловкость по приведённым пока­зателям |
| Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безо­пасности и бережному от­ношению к природе (эколо­гические требования) | | Туризм  История туризма в мире и в России.  Пеший туризм.  Техника движения по равнинной местности.  Организация привала.  Бережное отношение к при­роде.  Первая помощь при травмах в пешем туристском походе | | Раскрывают историю формирования туризма. Формируют на практике туристские навыки в пе­шем походе под руководством преподавателя. Объясняют важность бережного отношения к природе. В парах с одноклассниками тренируют­ся в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших |

***ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ***

***8—9 классы 3 ч в неделю, всего 210 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 | Раскрывают значение нервной системы в управ­лении движениями и в регуляции основных систем организма |
|  | **8—9 классы**  Значение нервной системы в управле­нии движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энерго­обеспечения |  |
| Психические процессы в обучении двигательным 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 развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтро­ля в дневнике самоконтроля | Осуществляют самоконтроль за физической на­грузкой во время занятий.  Начинают вести дневник самоконтроля учащего­ся, куда заносят показатели своей физической подготовленности |
| 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 основы обучения технике двигатель­ных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях.  Обосновывают уровень освоенности новых двига­тельных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок |
| Личная гигиена в процессе занятий физическими уп­ражнениями | **8—9 классы**  Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Физ­культминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомле­ния в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья чело­века. Техника и правила выполнения простейших приёмов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с укреп­лением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам | Продолжают усваивать основные гигиенические правила.  Определяют назначение физкультурно-оздорови­тельных занятий, их роль и значение в режиме дня.  Используют правила подбора и составления комплекса физических упражнений для физкуль­турно-оздоровительных занятий. Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении. Характеризуют основные приёмы массажа, про­водят самостоятельные сеансы. Характеризуют оздоровительное значение бани, руководствуют­ся правилами проведения банных процедур |
| Предупреждение травма­тизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах | **8—9 классы**  Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физиче­ской культурой и спортом. Характе­ристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах | Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культу­рой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила ока­зания первой помощи при травмах |
| Совершенствование физи­ческих способностей | **8—9 классы**  Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию фи­зических (кондиционных и координа­ционных) способностей. Основные правила их совершенствования | Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здо­ровья, устанавливают связь между развитием фи­зических способностей и основных систем орга­низма |
| Адаптивная физическая культура | **8—9 классы**  Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упраж­нениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосло­жения.профилактики утомления | Обосновывают целесообразность развития адап­тивной физической культуры в обществе, рас­крывают содержание и направленность занятий |
| Профессионально-приклад­ная физическая подготовка | **8—9 классы**  Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной дея­тельности, всестороннего и гармонич­ного совершенствования | Определяют задачи и содержание профессиональ­но-прикладной физической подготовки, раскры­вают её специфическую связь с трудовой деятель­ностью человека |
| История возникновения и формирования физической культуры | **8—9 классы**  Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физиче­ская культура в разные общественно- экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их прове­дения, известные участники и победи­тели) | Раскрывают историю возникновения и формиро­вания физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и пра­вила соревнований |
| Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР) | **8—9 классы**  Олимпийское движение в дореволю­ционной России, роль А. Д. Бутовско­го в его становлении и развитии. Пер­вые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движе­ния в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсме­нов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о предстоящей зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г. | Раскрывают причины возникновения олимпий­ского движения в дореволюционной России, ха­рактеризуют историческую роль А. Д. Бутовского в этом процессе. Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олим­пийского движения в России |
| Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движе­ния | Олимпиады: странички истории  **8—9 классы**  Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двухкратные и трёх­кратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта | Готовят рефераты на темы «Знаменитый отечест­венный (иностранный) победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсме­нов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах» |
| **Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы** | | |
| **Баскетбол** | | |
| Овладение техникой пере­движений, остановок, по­воротов и стоек | **8—9 классы**  Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых при­ёмов и действий, соблюдают правила безопас­ности |
| Освоение ловли и передач мяча | **8—9 классы**  Дальнейшее закрепление техники лов­ли и передач 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 классы**  Дальнейшее 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 классы**  Дальнейшее закрепление техники бросков мяча.  Броски 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 зашиты | 1. **класс**   Дальнейшее закрепление техники вы­рывания и выбивания мяча, перехвата.   1. **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 | * **класс**   Дальнейшее закрепление техники вла­дения мячом и развитие координаци­онных способностей.   * **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 | 1. **класс**   Дальнейшее закрепление техники пере­мещений, владения мячом и развитие координационных способностей.   1. **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 классы**  Дальнейшее закрепление тактики игры  Позиционное нападение и личная за­щита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка) | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуа­ций и условий, возникающих в процессе игро­вой деятельности |
| Овладение игрой и ком­плексное развитие психо­моторных способностей | **8—9 классы**  Игра по упрощённым правилам бас­кетбола.  Совершенствование психомоторных способностей | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относят­ся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игро­вые действия баскетбола для комплексного раз­вития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в бас­кетбол как средство активного отдыха |
| **Гандбол** | | | |
| Овладение техникой пере­движений, остановок, по­воротов и стоек | **8—9 классы**  Совершенствование передвижений, остановок, поворотов и стоек | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | |
| Освоение ловли и передач мяча | **8—9 классы**  Совершенствование техники ловли и передач мяча | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | |
| Освоение техники ведения мяча | **8—9 классы**  Совершенствование техники движе­ний | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | |
| Овладение техникой брос­ков мяча | 1. **класс**   Совершенствование техники бросков мяча.  Семиметровый штрафной бросок.   1. **класс**   Совершенствование техники бросков мяча  Бросок мяча из опорного положения с отклонением туловища | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют и осваивают их самосто­ятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | |
| Освоение индивидуальной техники зашиты | **8—9 классы**  Совершенствование индивидуальной техники зашиты | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | |
| Совершенствование техни­ки перемещений, владения мячом и развитие кондици­онных и координационных способностей | **8—9 классы**  Совершенствование техники переме­щений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности | |
| Освоение тактики игры | 1. **класс**   Совершенствование тактики игры. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух игроков в защи­те через «заслон».   1. **класс**   Совершенствование тактики игры. Взаимодействие вратаря с защитни­ком. Взаимодействие трёх игроков | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуа­ций и условий, возникающих в процессе игро­вой деятельности | |
| Овладение игрой и ком­плексное развитие психо­моторных способностей | 1. **класс**   Игра по упрощённым правилам ганд­бола. Совершенствование навыков иг­ры и психомоторных способностей.   1. **класс**   Игра по упрощённым правилам ганд­бола.  Совершенствование навыков игры и психомоторных способностей | Организуют совместные занятия ручным мячом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно отно­ситься к сопернику и управляют своими эмоци­ями.  Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игро­вые действия с ручным мячом для комплексно­го развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в руч­ной мяч как средство активного отдыха | |
| **Футбол** | | | |
| Овладение техникой пере­движений, остановок, по­воротов и стоек | **8—9 классы**  Совершенствование техники передви­жений, остановок, поворотов и стоек | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | |
| Освоение ударов по мячу и остановок мяча | 1. **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.   1. **класс**   Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.  Закрепление техники ударов по мячу и остановок 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 классы**  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 классы**  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 классы**  Совершенствование тактики игры | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуа­ций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности | |
| Овладение игрой и ком­плексное развитие психомо­торных способностей | **8—9 классы**  Дальнейшее развитие психомоторных способностей | Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмо­циями.  Определяют степень утомления организма во вре­мя игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития фи­зических способностей.  Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха | |
| **Волейбол** | | | | |
| Овладение техникой пере­движений, остановок, по­воротов и стоек | **8—9 классы**  Совершенствование техники передви­жений, остановок, поворотов и стоек | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | | |
| Освоение техники приёма и передач мяча | 1. **класс**   Передача мяча над собой, во встреч­ных колоннах. Отбивание мяча кула­ком через сетку.   1. **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 | 1. **класс**   Игра по упрощённым правилам во­лейбола.  Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры   1. **класс**   Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры | Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмо­циями.  Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игро­вые действия волейбола для комплексного разви­тия физических способностей. Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в во­лейбол как средство активного отдыха | | |
| Развитие координационных способностей\* (ориентиро­вание в пространстве, быстрота реакций и пере­строение двигательных действий, дифференциро­вание силовых, простран­ственных и временных па­раметров движений, спо­собностей к согласованию движений и ритму) | **8 класс**  Дальнейшее обучение технике движе­ний.  **9класс**  Совершенствование координацион­ных способностей | Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей | | |
| Развитие выносливости | 1. **класс**   Дальнейшее развитие выносливости.   1. **класс**   Совершенствование выносливости | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игро­вые действия для развития выносливости | | |
| Развитие скоростных и ско-ростно-силовых способно­стей | **8—9 классы**  Дальнейшее развитие скоростных и 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 | 1. **класс**   Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи.   1. **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 | | |

Материал для развития названных способностей относится ко всем спортивным играм. В 8 и 9 классах для развития двигательных способностей используются те же основные упражнения, что и в 5—7 классах, но возрастает координаци­онная сложность этих упражнений, увеличивается их объём и интенсивность, усложняются условия выполнения.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание курса** | | | | **Тематическое планирование** | **Характеристика видов деятельности учащихся** |
| Освоение техники прямого нападающего удара | | | | 1. **класс**   Дальнейшее обучение технике прямо­го нападающего удара.   1. **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 классы**  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 классы**  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 | | | | **8класс**  Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоен­ных игровых действий.  **9 класс**  Совершенствование тактики освоен­ных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуа­ций и условий, возникающих в процессе игро­вой деятельности |
| Знания о спортивной игре | | | | **8—9 классы**  Терминология избранной спортивной игры: техника ловли, передачи, веде­ния мяча или броска; тактика нападе­ний (быстрый прорыв, расстановка иг­роков, позиционное нападение) и за­щиты (зонная и личная защита). Пра­вила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, ко­личество участников, поведение игро­ков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми | Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных дей­ствий. Руководствуются правилами техники без­опасности. Объясняют правила и основы органи­зации игры |
| Самостоятельные занятия | | | | **8—9 классы**  Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-сило-вых. 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 названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных заня­тиях при решении задач физической, техниче­ской, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической на­грузкой во время этих занятий |
| Овладение организаторски­ми умениями | | | | **8—9 классы**  Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры | Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённых к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектова­нии команды, подготовке мест проведения игры |
| **Гимнастика** | | | | | |
| Освоение строевых упраж­нений | | | | **8 класс**  Команда «Прямо!», повороты в движе­нии направо, налево. | Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы |
|  | | **9 класс**  Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два.по четыре в движении | | |  |
| Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении | | **8—9 классы**  Совершенствование двигательных спо­собностей | | | Описывают технику общеразвивающих упражне­ний и составляют комбинации из числа разучен­ных упражнений |
| Освоение общеразвиваю­щих упражнений с предме­тами | | **8—9 классы**  Совершенствование двигательных спо­собностей с помощью гантелей (3— 5 кг), тренажёров, эспандеров | | | Описывают технику общеразвивающих упражне­ний с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений |
| Освоение и совершенство­вание висов и упоров | | **8класс**  Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев: подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесомвне. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из ви­са присев на нижней жерди махом од­ной и толчком другой в вис прогнув­шись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок  **9класс**  Мальчики: подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперёд в сед нош врозь. | | | Описывают технику данных упражнений и со­ставляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений |
|  | Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; пере­ход в упор на нижнюю жердь | | | |  |
| Освоение опорных прыж­ков | **8класс**  Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110—115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см).  **9класс**  Мальчики: прыжок согнув ноги (ко­зёл в длину, 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; длинный кувырок; стойка на голове и руках.  Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки впе­рёд и назад.  **9класс**  Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд | | | | Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений |
| Развитие координационных способностей | 8—9 классы  Совершенствование координацион­ных способностей | | | | Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координа­ционных способностей |
| Развитие силовых способ­ностей и силовой выносли­вости | 8—9 классы  Совершенствование силовых способ­ностей и силовой выносливости | | | | Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости |
| Развитие скоростно-сило-вых способностей | | | **8—9 классы**  Совершенствование скоростно-сило­вых способностей | | Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей |
| Развитие гибкости | | | **8—9 классы**  Совершенствование двигательных способностей | | Используют данные упражнения для развития гибкости |
| Знания о физической куль­туре | | | **8—9 классы**  Значение гимнастических упражнений для развития координационных спо­собностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для само­стоятельной тренировки | | Раскрывают значение гимнастических упражне­ний для сохранения правильной осанки, разви­тия физических способностей. Оказывают стра­ховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок |
| 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 классы**  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 80 м  -до 70 м.  **9класс**  Дальнейшее обучение технике сприн­терского бега.  Совершенствование двигательных способностей | | Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения.  Демонстрируют вариативное выполнение бего­вых упражнений.  Применяют 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 | | | **8класс**  Прыжки в длину с 11 — 13 шагов раз­бега.  **9класс**  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 | | | **8класс**  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 | | **8класс**  Дальнейшее овладение техникой ме­тания малого мяча в цель и на даль­ность.  Метание теннисного мяча в горизон­тальную и вертикальную цель **(1x1** м) (девушки — с расстояния **12—14** м, юноши — до **16** м). Бросок набивного мяча **(2** кг) двумя руками из различных исходных поло­жений с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд- вверх.  **9класс**  Метание теннисного мяча и мяча ве­сом **150** г с места на дальность, с **4—5** бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в кори­дор **10** м и на заданное расстояние; в  горизонтальную и вертикальную цель **(1X1** м) с расстояния (юноши — до **18** м, девушки — **12—14** м). Бросок набивного мяча (юноши — 3 кг. девушки — **2** кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двух- четырёх шагов вперёд-вверх | | | 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-сило-вых способностей.  **9класс**  Совершенствование скоростно-сило-вых способностей | | | Применяют разученные упражнения для разви­тия скоростно-силовых способностей |
| Знания о физической куль­туре | | Влияние легкоатлетических упражне­ний на укрепление здоровья и основ­ные системы организма; название ра­зучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыж­ках и метаниях; разминка для выпол­нения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражне­ний.направленных на развитие вы­носливости, быстроты, силы, коорди­национных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой | | | 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 |
| Самостоятельные занятия | | Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-си-ловых, скоростных и координацион­ных способностей на основе освоен­ных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены | | | Используют названные упражнения в самостоя­тельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют само­контроль за физической нагрузкой во время этих занятий |
| Овладение организаторски­ми умениями | | | Измерение результатов; подача ко­манд; демонстрация упражнений; по­мощь в оценке результатов и проведе­нии соревнований, в подготовке ме­ста проведения занятий | | Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на раз­витие соответствующих физических способно­стей. Измеряют результаты, помогают их оцени­вать и проводить соревнования. Оказывают по­мощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований |
| **Элементы единоборств** | | | | | |
| Овладение техникой при­ёмов | | | **8—9 классы**  Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобожде­ние от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за пред­мет. Упражнения по овладению при­ёмами страховки | | Описывают технику выполнения приёмов в еди­ноборствах, осваивают её самостоятельно, выяв­ляют и устраняют характерные ошибки в процес­се освоения.  Применяют упражнения в единоборствах для раз­вития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единобор­ствах, соблюдают правила техники безопасности |
| Развитие координационных способностей | | | **8—9 классы**  Повторение пройденного материала по приёмам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчи­ки», «Перетягивание в парах» и т. п. | | Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способно­стей |
| Развитие силовых способ­ностей и силовой выносли­вости | | | **8—9 классы**  Силовые упражнения и единоборства в парах | | Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития силовых способностей и си­ловой выносливости |
| Знания | | | **8—9 классы**  Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборства­ми на организм человека и развитие его координационных и кондицион- | | Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем орга­низма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют ра­зученные упражнения для организации самостоя­тельных тренировок. Раскрывают понятие техники |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | ных способностей. Оказание первой помощи при травмах | | выполнения упражнений в единоборствах. Овладе­вают правилами первой помощи при травмах |
| Самостоятельные занятия | **8—9 классы**  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 занятий |
| Овладение организаторски­ми способностями | **8—9 классы**  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 классы**  Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с пред­метами | | Используют разученные комплексы упражнений в самостоятельных занятиях. Осуществляют са­моконтроль за физической нагрузкой во время  этих занятий |
| Выбирайте виды спорта | | **8—9 классы**  Примерные возрастные нормы для за­нятий некоторыми летними и зимни­ми видами спорта.  Повышение общей физической под­готовленности для тех учащихся, ко­торые бы хотели заниматься спортом. Нормативы физической подготовлен­ности для будущих легкоатлетов, лыжников, баскетболистов и волейбо­листов.боксёров | 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 обшей разминки |
| Повышайте физическую подготовленность | | **8—9 классы**  Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых возможностей. Упражнения для развития выносли­вости.  Координационные упражнения под­вижных и спортивных игр. Легкоатле­тические координационные упражне­ния. Упражнения на гибкость | Используют разученные упражнения в самостоя­тельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий |
| **Коньки** | | | |
| Краткая характеристика вида спорта.  Требования к технике безо­пасности | | **8—9 классы**  Правила техники безопасности. Эки­пировка конькобежца. Предваритель­ная подготовка. Упражнения на льду | Во время самостоятельных занятий коньками со­вершенствуют технику бега, осваивают бег по большой и малой дорожкам с переходом на пря­мую, учатся бегать на коньках по повороту и вы­полняют маховые движения одной и обеими ру­ками. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий |
| **Хоккей** | | | |
| Краткая характеристика вида спорта.  Требования к технике безо­пасности | | **8—9 классы**  Правила техники безопасности. Эки­пировка хоккеиста. Основные техни­ческие приёмы. Заливка катка и уход за ним | С группой одноклассников разучивают упражне­ния техники и тактики игры в хоккей, готовят и заливают каток |
| **Бадминтон** | | | |
| Краткая характеристика вида спорта.  Требования к технике безо­пасности | | **8—9 классы**  Основные технические приёмы. Физическая подготовка бадминтони­ста.  Упражнения на развитие гибкости | Осваивают вместе с товарищем приёмы игры в бадминтон |
| **Скейтборд** | | | |
| Краткая характеристика вида спорта.  Требования к технике безо­пасности | | **8—9 классы**  Правила техники безопасности. Пред­варительная подготовка и освоение начальных навыков. Катание с горки | Осваивают приёмы катания на роликовой доске. Проводят вместе с одноклассниками соревнова­ния по слалому на роликовой доске |
| **Рефераты и итоговые работы** | | | По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учеб­нике.  В конце 8 и 9 классов готовят итоговые рабо­ты на одну из тем, предложенных в учебнике |

1. **ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО- ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.**

В процессе реализации данной программы используется следующее оборудование, инвентарь, методические и дидактические материалы:

**Наименование объектов и средств материально-технического оснащения**

Стандарт основного общего образования по физической культуре

**Учебники и пособия,**

Стенка гимнастическая

Козёл гимнастический

Конь гимнастический

Перекладина гимнастическая

Канат для лазанья

Мост гимнастический подкидной

Стойка для прыжков в высоту

Скамейка гимнастическая жёсткая

Маты гимнастические

Мяч малый (теннисный)

Скакалка гимнастическая

Обруч гимнастический

Щит баскетбольный игровой из оргстекла

Кольцо баскетбольное

Кольцо баскетбольное антивандальное

Щит баскетбольный тренировочный из оргстекла

Мячи баскетбольные

Волейбольный комплекс

Мячи волейбольные

Мячи футбольные

Стол для настольного тенниса

Аптечка медицинская

Спортивный зал игровой

Раздевалки

Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования

1. **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

*Выпускник научится:*

-рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризо­вать основные направления и формы её 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 режим 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 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 учётом 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 действий, 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 ту­ристских 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 основные технические действия и приёмы иг­ры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и иг­ровой деятельности;

-выполнять тестовые упражнения на оценку уровня ин­дивидуального развития основных физических качеств.

*Выпускник получит возможность научиться:*

-выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

-преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

-осуществлять судейство по одному из осваиваемых ви­дов спорта;

-выполнять тестовые нормативы по физической подго­товке.