Краснодарский край,

муниципальное образование Мостовский район, поселок Псебай,

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа № 5

имени Александра Парамоновича Лимаренко поселка Псебай

муниципального образования Мостовский район

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета

от 31.08.2020 года протокол № 1

Председатель \_\_\_\_\_Т.Н. Усатенко

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре

Уровень образования (класс) начальное общее образование (5-9 классы)

Количество часов: 405

Учитель: Ядринцева Елена Яковлевна

Программа разработана в соответствии и на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (с изменениями), примерной основной образовательной программы (одобрена решением федерального учебно- методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15), рабочей программы по учебному предмету Физическая культура 5-9 классы/ В.И. Лях, А.А. Зданевич, Москва, «Просвещение» 2014 г.

**1.Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса.**

**Знания о физической культуре**

**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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

***Выпускник получит возможность научиться:***

• характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

• характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;

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

**Способы 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 туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

• проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

**Физическое совершенствование**

**Выпускник *научится:***

• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

• выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

• выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

• выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол ,гандбол 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 лазания, прыжков и бега;

• осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

• выполнять тестовые нормативы по физической культуры.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**  **В ОСНОВНОЙ ШКОЛЕ**

**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:**

» 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.

Данные планируемые результаты и примеры их достижения составлены с учетом

возможностей учащихся основной физкультурной группы (не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке).

Блок «Выпускник научится», включает круг учебных задач базового уровня, для успешного обучения и социализации освоенные всеми обучающимися. Достижение планируемых результатов, отнесенных к блоку «Выпускник научится», выносится на итоговое оценивание, как в ходе обучения (с помощью накопленной оценки или портфолио индивидуальных достижений), так и в конце обучения. Успешное выполнение обучающимися заданий базового уровня служит основанием для положительного решения вопроса о возможности перехода на следующий уровень обучения.

* блоке «Выпускник получит возможность научиться» приводятся планируемые результаты повышенного уровня, характеризующие систему учебных действий в отношении знаний, умений, навыков, расширяющих и углубляющих понимание опорного учебного материала. Уровень достижений, соответствующий планируемым результатам этого блока не отрабатываются со всеми без исключения обучающимися как в силу повышенной сложности учебных действий, так и в силу повышенной сложности учебного материала, их могут продемонстрировать отдельные мотивированные и способные обучающиеся.

Повышенный уровень планируемых результатов в тексте выделен курсивом.

Выпускник научиться:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма; -раскрывать на примерах( из истории или личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;

-ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества(силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой; -организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми( как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; -отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

-организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении( спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

-измерять показатели физического развития (рост и массу тела) физической подготовленности(сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические

наблюдения за их динамикой;

-выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств(силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);оценивать величину нагрузки(большая, средняя, малая)по частоте пульса( с помощью специальной таблицы);

-выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;

-выполнять организующие строевые команды и приемы;

-выполнять акробатические упражнения(кувырки, стойки, перекаты);

-выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах( перекладина, брусья,

гимнастическое бревно);

-выполнять легкоатлетические упражнения(бег, прыжки, метания и броски разного веса); -выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

-выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

-характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности;

-вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

-целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

-выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;

-сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

-выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

-играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;

Для реализации предмета «Физическая культура», выраженные в знаниях, умениях выпускников и их способности должны впоследствии включаться в систему домашних занятий, успешно справиться с которыми должен помочь им учебник физической культуры. Оценка успеваемости по физической культуре в 5— 9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

**Уровень физической подготовленности**

**5 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Мальчики | | | девочки | | |
| 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| Бег 30 метров (сек.) | 6.2 | 5.8 | 5.0 | 6.8 | 6.0 | 5.4 |
| Бег 60 метров (сек.) | 11.6 | 10.8 | 10.2 | 12.0 | 11.0 | 10.7 |
| Бег 300 метров (мин.) | 1.30 | 1.17 | 1.00 | 1.35 | 1.20 | 1.07 |
| Бег 1000 метров (мин.) | 7.0 | 6.0 | 5.0 | 7.30 | 6.30 | 5.30 |
| Бег 1500 метров (мин.) | 10.00 | 9.30 | 8.50 | 10.30 | 10.00 | 9.00 |
| Челночный бег 3\*10м (сек.) | 9.8 | 9.0 | 8.4 | 10. | 9.4 | 8.8 |
| Прыжки в длину с места (см.) | 125 | 145 | 160 | 110 | 130 | 155 |
| Прыжки в длину с разбега (см.) | 2.50 | 3.00 | 3.30 | 2.20 | 2.50 | 2.90 |
| Прыжки в высоту(см.) | 80 | 95 | 105 | 70 | 80 | 95 |
| Прыжки через скакалку за 1 минуту (к-во раз) | 30 | 50 | 60 | 40 | 60 | 70 |
| Метание мяча | 20 | 27 | 34 | 14 | 17 | 21 |
| Подтягивание на высокой перекладине (к-во раз) | 3 | 4 | 6 | - | - | - |
| Подтягивание на низкой перекладине (к-во раз) |  |  |  | 8 | 10 | 15 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа (к-во раз) | 18 | 20 | 23 | 9 | 11 | 12 |
| Гибкость (наклоны сидя) | 3 | 6 | 10 | 4 | 7 | 12 |
| Поднимание туловища из положения лежа (к-во раз) | 12 | 17 | 22 | 9 | 12 | 16 |

Оценочный уровень физической подготовленности

6 класс

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | мальчики | | | девочки | | |
| 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| Бег 30 метров (сек.) | 6.0 | 5.6 | 5.0 | 6.6 | 5.8 | 5.2 |
| Бег 60 метров (сек.) | 11.5 | 10.8 | 10.2 | 11.8 | 10.9 | 10.5 |
| Бег 300 метров (мин.) | 1.25 | 1.14 | 0.59 | 1.30 | 1.19 | 1.05 |
| Бег 1000 метров (мин.) | 6.8 | 5.8 | 5.0 | 7.20 | 6.20 | 5.20 |
| Бег 1500 метров (мин.) | 8.45 | 8.15 | 7.40 | 9.20 | 8.49 | 8.15 |
| Челночный бег 3\*10м (сек.) | 9.6 | 8.8 | 8.2 | 9.8 | 9.2 | 8.6 |
| Прыжки в длину с места (см.) | 128 | 150 | 168 | 115 | 135 | 160 |
| Прыжки в длину с разбега (см.) | 2.50 | 3.00 | 3.30 | 2.20 | 2.50 | 2.90 |
| Прыжки в высоту (см.) | 85 | 100 | 110 | 75 | 85 | 100 |
| Прыжки через скакалку за 1 минуту (к-во раз) | 50 | 80 | 100 | 60 | 85 | 105 |
| Метание мяча | 24 | 29 | 36 | 16 | 19 | 23 |
| Подтягивание на высокой перекладине (к-во раз) | 4 | 5 | 7 | - | - | - |
| Подтягивание на низкой перекладине (к-во раз) |  |  |  | 10 | 15 | 18 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа (к-во раз) | 20 | 23 | 25 | 11 | 13 | 15 |
| гибкость | 4 | 8 | 12 | 7 | 12 | 16 |
| Поднимание туловища из положения лежа (к-во раз) | 12 | 18 | 23 | 10 | 14 | 17 |

Оценочный уровень физической подготовленности

7 класс

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | мальчики | | | девочки | | |
| 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| Бег 30 метров (сек.) | 5.6 | 5.2 | 4.8 | 6.2 | 5.5 | 5.0 |
| Бег 60 метров (сек.) | 11.2 | 10.6 | 10.0 | 11.6 | 10.6 | 10.3 |
| Бег 300 метров (мин.) | 1.15 | 1.10 | 0.56 | 1.20 | 1.11 | 1.01 |
| Бег 1000 метров (мин.) | 6.30 | 5.50 | 4.20 | 7.00 | 6.10 | 5.30 |
| Бег 1500 метров (мин.) | 8.20 | 7.50 | 7.00 | 8.30 | 8.20 | 7.30 |
| Челночный бег 3\*10м (сек.) | 9.2 | 8.5 | 8.0 | 9.6 | 8.9 | 8.4 |
| Прыжки в длину с места (см.) | 130 | 158 | 170 | 120 | 140 | 165 |
| Прыжки в длину с разбега (см.) | 2.55 | 3.10 | 3.40 | 2.30 | 2.60 | 3.00 |
| Прыжки в высоту (см.) | 90 | 105 | 115 | 80 | 90 | 105 |
| Прыжки через скакалку за 1 минуту (к-во раз) | 65 | 90 | 110 | 70 | 90 | 115 |
| Метание мяча | 25 | 33 | 40 | 17 | 20 | 25 |
| Подтягивание на высокой перекладине (к-во раз) | 5 | 7 | 8 | - | - | - |
| Подтягивание на низкой перекладине (к-во раз) |  |  |  | 10 | 15 | 18 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа (к-во раз) | 23 | 25 | 27 | 13 | 15 | 18 |
| гибкость | 6 | 9 | 14 | 9 | 14 | 16 |
| Поднимание туловища из положения лежа (к-во раз) | 13 | 20 | 24 | 11 | 15 | 18 |

Оценочный уровень физической подготовленности 8класс

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | мальчики | | | девочки | | |
| 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| Бег 30 метров (сек.) | 5.4 | 5.0 | 4.6 | 6.0 | 5.2 | 5.0 |
| Бег 60 метров (сек.) | 11.0 | 10.4 | 10.0 | 11.4 | 10.4 | 10.0 |
| Бег 100 метров | 16.0 | 15.6 | 15.2 | 18.4 | 17.8 | 17.0 |
| Бег 500 метров | 2.10 | 1.55 | 1.40 | 2.55 | 2.20 | 2.10 |
| Бег 1000 метров (мин.) | 6.00 | 5.20 | 4.50 | 6.50 | 6.00 | 5.20 |
| Бег 1500 метров | 7.50 | 7.20 | 6.50 | 8.00 | 7.40 | 7.20 |
| Бег 2000 метров | 10.40 | 9.40 | 9.00 | 14.00 | 13.00 | 12.00 |
| Челночный бег 3\*10м (сек.) | 9.0 | 8.2 | 7.8 | 9.4 | 8.8 | 8.2 |
| Прыжки в длину с места (см.) | 150 | 170 | 190 | 130 | 160 | 175 |
| Прыжки в длину с разбега (см.) | 2.60 | 3.20 | 3.60 | 2.40 | 2.90 | 3.10 |
| Прыжки в высоту (см.) | 100 | 115 | 125 | 90 | 100 | 115 |
| Прыжки через скакалку за 1 минуту | 80 | 105 | 120 | 95 | 105 | 125 |
| Метание мяча | 27 | 34 | 42 | 17 | 21 | 27 |
| Подтягивание на высокой перекладине (к-во раз) | 6 | 7 | 10 | - | - | - |
| Подтягивание на низкой перекладине (к-во раз) |  |  |  | 10 | 15 | 18 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа (к-во раз) | 30 | 36 | 40 | 10 | 18 | 25 |
| гибкость | 6 | 9 | 14 | 9 | 14 | 16 |
| Поднимание туловища из положения лежа (к-во раз) | 16 | 22 | 26 | 13 | 17 | 20 |

Оценочный уровень физической подготовленности

9 класс

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | мальчики | | | девочки | | |
| 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| Бег 30 метров (сек.) | 5.2 | 4.8 | 4.4 | 5.8 | 5.0 | 4.8 |
| Бег 60 метров (сек.) | 10.0 | 9.6 | 9.0 | 11.2 | 10.2 | 9.8 |
| Бег 100 метров | 15.8 | 15.4 | 15.0 | 18.0 | 17.5 | 16.8 |
| Бег 500 метров | 2.25 | 2.05 | 1.35 | 2.50 | 2.25 | 2.05 |
| Бег 1000 метров (мин.) | 5.20 | 5.00 | 4.20 | 6.20 | 5.40 | 5.00 |
| Бег 2000 метров | 10.00 | 9.20 | 8.20 | 13.30 | 12.30 | 11.30 |
| Челночный бег 3\*10м (сек.) | 8.6 | 8.0 | 7.6 | 9.2 | 8.6 | 8.2 |
| Прыжки в длину с места (см.) | 160 | 190 | 2.10 | 140 | 165 | 180 |
| Прыжки в длину с разбега (см.) | 2.80 | 3.40 | 3.80 | 2.50 | 3.00 | 3.20 |
| Прыжки в высоту (см.) | 105 | 120 | 135 | 95 | 105 | 120 |
| Прыжки через скакалку за 1 минуту (к-во раз) | 95 | 115 | 128 | 100 | 120 | 130 |
| Метание мяча | 29 | 36 | 44 | 18 | 22 | 28 |
| Подтягивание на высокой перекладине (к-во раз) | 7 | 8 | 11 | - | - | - |
| Подтягивание на низкой перекладине (к-во раз) |  |  |  | 10 | 18 | 22 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа (к-во раз) | 36 | 40 | 48 | 10 | 18 | 25 |
| гибкость | 6 | 9 | 14 | 9 | 14 | 16 |
| Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек. | 18 | 24 | 28 | 15 | 19 | 22 |

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 5-9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА (ЛИЧНОСТНЫЕ, МАТАПРЕДМЕТНЫЕ ИПРЕДМЕТНЫЕ)**

**Личностные результаты:**

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

-становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

-уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни; -проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

**Личностные результаты** отражают сформированность, в том числе в части:

**1. Гражданское воспитание** включает:

 формирование активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества;

 развитие культуры межнационального общения;

 формирование приверженности идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов;

 воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;

 развитие правовой и политической культуры детей, расширение конструктивного участия в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;

 развитие в детской среде ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности;

 формирование стабильной системы нравственных и смысловых установок личности, позволяющих противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, коррупции, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

 разработку и реализацию программ воспитания, способствующих правовой, социальной и культурной адаптации детей, в том числе детей из семей мигрантов.

**2. Патриотическое воспитание** предусматривает:

 формирование российской гражданской идентичности;

 формирование патриотизма, чувства гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества, ответственности за будущее России на основе развития программ патриотического воспитания детей, в том числе военно-патриотического воспитания;

 формирование умения ориентироваться в современных общественно-политических процессах, происходящих в России и мире, а также осознанную выработку собственной позиции по отношению к ним на основе знания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;

 развитие уважения к таким символам государства, как герб, флаг, гимн Российской Федерации, к историческим символам и памятникам Отечества;

 развитие поисковой и краеведческой деятельности, детского познавательного туризма.

**3. Духовно-нравственное воспитание** осуществляется за счет:

 развития у детей нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);

 формирования выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра;

 развития сопереживания и формирования позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам;

 содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов;

 оказания помощи детям в выработке моделей поведения в различных трудных жизненных ситуациях, в том числе проблемных, стрессовых и конфликтных.

**4. Эстетическое воспитание** предполагает:

0 приобщение к уникальному российскому культурному наследию, в том числе литературному, музыкальному, художественному, театральному и кинематографическому;

 создание равных для всех детей возможностей доступа к культурным ценностям;

 воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации;

 приобщение к классическим и современным высокохудожественным отечественным и мировым произведениям искусства и литературы;

 популяризация российских культурных, нравственных и семейных ценностей;

 сохранение, поддержки и развитие этнических культурных традиций и народного творчества.

**5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия** включает:

 формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;

 формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания;

 развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактику наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек;

**6. Трудовое воспитание** реализуется посредством:

 воспитания уважения к труду и людям труда, трудовым достижениям;

 формирования умений и навыков самообслуживания, потребности трудиться, добросовестного, ответственного и творческого отношения к разным видам трудовой деятельности, включая обучение и выполнение домашних обязанностей;

 развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;

 содействия профессиональному самоопределению, приобщения к социально значимой деятельности для осмысленного выбора профессии.

**7. Экологическое воспитание** включает:

 развитие экологической культуры, бережного отношения к родной земле, природным богатствам России и мира;

 воспитание чувства ответственности за состояние природных ресурсов, умений и навыков разумного природопользования, нетерпимого отношения к действиям, приносящим вред экологии.

**8. Ценности научного познания** подразумевает:

 содействие повышению привлекательности науки для подрастающего поколения, поддержку научно-технического творчества детей;

 создание условий для получения детьми достоверной информации о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, повышения заинтересованности подрастающего поколения в научных познаниях об устройстве мира и общества.

***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 и своей деятельности.

***Предметные результаты:***

* 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 общеразвиваюших, 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.

**2.Содержание учебного предмета**

При составлении рабочей программы произведена корректировка примерной авторской программы в плане изменения числа тем, последовательности их изложения и перераспределения часов. Данные изменения вызваны климатическими условиями края и возможностями материально-технической базы учебного учреждения.

При планировании учебного материала настоящей программы тема «Лыжные гонки»

* «Плавание» заменены на углублённое освоение содержания тем «Гимнастика», «Подвижные игры» и раздел легкой атлетики «Кроссовая подготовка».

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 ч в неделю: в 5 классе — 75 ч, в 6 классе — 75 ч, в 7 классе — 75 ч, в 8 классе — 75 ч, в 9 классе — 75 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Для реализации творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени – 12% ( 60 часов) от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование».

Рабочая программа рассчитана на 405 ч на четыре года обучения (по 3 ч в неделю). Распределение учебного времени на различные виды программного материала для учащихся 5-9 классов.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | | Разделы и темы | Количество часов | | | | | | |
| авторская  программа | рабочая программа | рабочая программа  по классам | | | | |
|  |  | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | | **Базовая часть** | **375** | **375** | **75** | **75** | **75** | **75** | **75** |
| 1 | | Знания о физической культуре |  | 40 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| 2 | | Физическое совершенствование: |  | **375** | **75** | **75** | **75** | **75** | **75** |
| -гимнастика с основами акробатики |  | 90 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| -легкая атлетика |  | 105 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 |
| кроссовая подготовка |  | 90 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| спортивные игры |  |  |  |  |  |  |  |
| Волейбол |  | 30 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Гандбол |  | 15 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Баскетбол |  | 30 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Футбол |  | 15 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 3 | **Вариативная часть** | | **135** | **135** | **27** | **27** | **27** | **27** | **27** |
|  | Баскетбол | |  |  | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
|  | Волейбол | |  |  | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 |
|  | Гандбол | |  |  | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
|  | Футбол | |  |  | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| **ИТОГО:** | | | **510** | **510** | **102** | **102** | **102** | **102** | **102** |

**Знания о физической культуре**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями:

организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу) баскетболу (мини-баскетболу), волейболу.

# СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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

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

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

# ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

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

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

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.

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Ниже представлено тематическое планирование в соответствии с учебниками для общеобразовательных учреждений:

**Спортивно-оздоровительная деятельность** Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Лёгкая атлетика**

*Беговые упражнения:*

История лёгкой атлетики. Эстафеты, старты из различных исходных положений.

Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.

Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением, с максимальной скоростью.

Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м

Бег на результат 60 м.

Прыжковые упражнения:

Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.

Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Всевозможные прыжки и многоскоки .

*Броски:*

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.

Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания .

Метание малого мяча:

Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены.

Метание теннисного мяча на дальность, в коридор 5-6 метров.

Метание в вертикальную и горизонтальную цель(1х1 м) с расстояния 6-8 метров.

**Кроссовая подготовка**

Кросс до 15 минут.

Бег с препятствиями на местности.

Минутный бег, эстафеты.

Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут.

Бег на 1000 метров.

**Гимнастика с основами акробатики**

Организующие команды и приемы: строевой шаг, размыкание и смыкание на месте; перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.

Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.

Акробатические упражнения: История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.

Кувырок назад, кувырок вперед. Стойка на лопатках.

Акробатические упражнения с использованием гимнастических снарядов. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.

**Гимнастические упражнения прикладного характера:**

Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100 см). Прыжки через короткую скакалку.

Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, перекладине, гимнастическом коне и козле.

Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений.

Упражнения с партнёром. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий .

Вис согнувшись и прогнувшись. Подтягивание.

Поднимание прямых ног в висе (мальчики). Смешанные висы. Подтягивание из виса лёжа.

Лазание по канату, по гимнастической лестнице.

**Волейбол.**

История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности.

Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.

Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд.

Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.

**Баскетбол.**

История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности.

Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди, и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника.

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости .

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.

Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков.

**Гандбол.**

История гандбола. Основные правила игры в гандбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности. Стойка игрока.

Перемещение в стойке приставными шагами боком, и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте; в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

**Футбол.**

**История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы иг­ры в футбол. Подвижные игры для ос­воения передвижения и остановок. Правила техники безопасности.**

**Стойки игрока. Перемещения в стой­ке приставными шагами боком и спи­ной вперёд, ускорения, старты из раз­личных положений.**

**Ведение мяча по прямой с изменени­ем направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.**

**Вариативная часть 27 часов.**

**Волейбол:**

Комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещёния в стойке, остановки, ускорения).

Передача мяча двумя руками на месте и после перемещёния вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков(2:2;3:2; 3:3) и на укороченных площадках.

Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров от сетки.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Комбинации из основных элементов: приём, передача, удар.

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 минут.

***Баскетбол 8 часов.***

Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом .

Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола .

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.

Вырывание и выбивание мяча. Комбинации из основных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

***Гандбол 3часов.***

Ловля и передача мяча двумя руками на месте в движении без сопротивления защитника (в парах, в тройках, квадрате, круге).

Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения .

Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

***Футбол 3часа.***

**Удары по воротам указанными спосо­бами на точность (меткость) попада­ния мячом в цель.** Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров**.**

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без измене­ния позиций игроков**.**

Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»**.**

Данная программа составлена в соответствии с физическими и психическими особенностями обучающихся

**3.Тематическое планирование 5 – 7кл**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание курса | | Тематическое  планирование | Классы | | | Характеристика  деятельности учащихся | Ос  нов  ные направле  ния вос  пита  те  ль  ной деятельно  сти |
| 5кл | 6кл | 7кл |  |  |
| **Из истории физической культуры** | | |  |  |  |  |
| История физической куль­туры.  Олимпийские игры древ­ности. Возрождение Олим­пийских игр и олимпийско­го движения.  История зарождения олим­пийского движения в Рос­сии. Олимпийское движе­ние в России (СССР).  Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.  Характеристика видов спорта, входящих в прог­рамму Олимпийских игр.  Физическая культура в современном обществе | Страницы истории Зарождение Олимпийских игр древ­ности. Исторические сведения о раз­витии древних Олимпийских игр (ви­ды состязаний, правила их проведе­ния, известные участники и победи­тели).  Роль Пьера де Кубертена в становле­нии и развитии Олимпийских игр современности.  Цель и задачи современного олим­пийского движения.  Физические упражнения и игры в Ки­евской Руси, Московском государ­стве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюцион­ной России.  Наши соотечественники олимпий­ские чемпионы.  Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе | | 2 | 2 | 2 | Раскрывают историю возникновения и формиро­вания физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление куль­туры, раскрывают содержание и правила сорев­нований.  Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олим­пийского движения.  Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнения­ми.  Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте» | 2-6 |
| **Физическое совершенствование (110ч)** | | |  |  |  |  |  |
| **Гимнастика с основами акробатики** (54ч) | | | 18 | 18 | 18 |  |  |
| Требования к технике без­  опасности | Правила техники безопасности и страховки во время занятий физиче­скими упражнениями. Техника вы­полнения физических упражнений. | |  |  |  | Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упраж­нениями. |  |
| Организующие команды и приёмы | 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. Строевой шаг, размыкание и смыка­ние на месте.  Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!» | |  |  |  | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. | 2-6 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях | Мальчики: висы согнувшись и про­гнувшись; подтягивание в висе; под­нимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтяги­вание из виса лёжа.Мальчики: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев.  Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком дру­гой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь |  |  | | |  | Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из чис­ла разученных упражнений | | | | 2-6 | |
| Опорные прыжки | Вскок в упор присев; соскок прогнув­шись (козёл в ширину, высота 80— 100 см).  Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100—110 см).  Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100—115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105—110 см) |  |  | |  | | Описывают технику данных упражнений и со­ставляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений | | | | 2-6 | |
| Акробатические упражне­ния и комбинации | Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках. Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью. Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с со­гнутыми ногами |  |  | |  | | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из чис­ла разученных упражнений | | | | 2-6 | |
|  |  |  |  | | | |  |  |  |  | | | | | |  |
| Развитие силовых способ­ностей и силовой выносли­вости | Лазанье по канату, шесту, гимнасти­ческой лестнице. Подтягивания, уп­ражнения в висах и упорах, с ганте­лями, набивными мячами. |  |  | |  | |  | | | | | 2-6 | |  |
| Развитие координационных способностей | 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. | | | | | 2-6 | |
| Лёгкая атлетика (63ч) | | **21** | **21** | | **21** | |  | | | | |  | |
| Беговые упражнения | 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.  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.  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 |  |  | |  | | 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. | | | | | 2-6 | |
| Прыжковые упражнения | **Овладение техникой прыжка в дли­ну**  Прыжки в длину с 7—9 шагов раз­бега. Прыжки в длину с 7—9 шагов раз­бега. Прыжки в длину с 9—11 шагов раз­бега.  **Овладение техникой прыжка в вы­соту**  Прыжки в высоту с 3—5 шагов раз­бега. Прыжки в высоту с 3—5 шагов раз­бега. 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 | | | | | 2-6 | |
| **Броски и ловля набивного мяча.** | 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**.** |  |  |  | | |  | | | | | 2-6 | |
| **Метание малого мяча** | Метание малого мяча Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на задан­ное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 X1 м) с рассто­яния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на задан­ное расстояние, на дальность, в кори­дор 5—6 м, в горизонтальную и вер­тикальную цель (1X1 м) с расстоя­ния 8—10 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.  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. |  |  |  | | | **Описывать** технику метания малого мяча. **Осваивать** технику метания малого мяча. **Соблюдать** правила техники безопасности при метании малого мяча. **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча. | | | | | 2-6 | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Кроссовая подготовка (54ч)** | | **18** | **18** | **18** | | | | | | |  | | |  |
|  | Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м. Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Бег на 1500 м Кросс **до 15 мин, бег с препятствия­ми и на местности, минутный бег, эс­тафеты, круговая тренировка** |  |  |  | | | | | | |  | Применяют разученные упражнения для разви­тия выносливости. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний. | | 2-6 |
| Базовые виды спорта школьной программы(135ч) | |  |  |  | | | | | | |  | | |  |
| *Волейбол(57ч)* | | 19 | 19 | 19 | | | | | | |  | | |  |
| 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 | | | 2-6 |
| Овладение техникой пере­движений, остановок, по­воротов и стоек | 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 | | | 2-6 |
| Освоение техники приёма и передач мяча | 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 | Игра по упрощённым правилам ми­ни-волейбола.  Игры и игровые задания с ограни­ченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.  Процесс совершенствования психо­моторных способностей.  Дальнейшее обучение технике дви­жений и продолжение развития пси­хомоторных способностей |  |  | | | | |  | | | Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха | | | 2-6 |
| Развитие выносливости | 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 | | | 2-6 |
| Освоение техники нижней прямой подачи | 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 | | | 2-6 |
| Освоение техники прямого нападающего удара | 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 | Комбинации 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 | | | 2-6 |
| **Баскетбол(42ч)** | | 14 | 14 | | | | | 14 | | |  | | | 2-6 |
| **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 | | | 2-6 |
| **Овладение техникой пере­движений, остановок, по­воротов и стоек** | 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, ускорение).  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 | | | 2-6 |
| **Освоение ловли и передач мяча** | 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).  Дальнейшее обучение технике движений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным со­противлением защитника |  |  | | | | | | |  | 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 | | | 2-6 |
| **Освоение техники ведения мяча** | 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 неведушей рукой.  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 | | | 2-6 |
| **Овладение техникой брос­ков мяча** | Броски одной и двумя руками с ме­ста и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления за­щитника.  Максимальное расстояние до корзи­ны — 3,60 м.  Дальнейшее обучение технике движе­ний.  Броски одной и двумя руками с ме­ста и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.  Максимальное расстояние до корзи­ны — 4,80 м |  |  | | | | | |  | | Описывают технику изучаемых игровых 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 | | | 2-6 |
| Освоение индивидуальной техники защиты | Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча |  |  | | | |  | | | | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | | | 2-6 |
| Закрепление техники вла­дения мячом и развитие координационных способ­ностей | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.  Дальнейшее обучение технике движе­ний |  |  | | | |  | | | | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности | | | 2-6 |
| Закрепление техники пере­мещений, владения мячом и развитие координацион­ных способностей | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мя­чом.  Дальнейшее обучение технике движе­ний |  |  | | | |  | | | | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности | | | 2-6 |
| Освоение тактики игры | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без из­менения позиций игроков .Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».  Дальнейшее обучение технике движе­ний. Позиционное нападение (5:0) с изме­нением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1) |  |  | | | |  | | | | 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 | Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.  Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.  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 | |  | |
| Гандбол ( 18ч ) | | 6 | 6 | | | | 6 | | | |  | |  | |
| 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 | | 2-6 | |
| Овладение техникой пере­движений, остановок, пово­ротов и стоек | 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).  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 | | 2-6 | |
| Освоение ловли и передач мяча | Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без сопротив­ления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).  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 | | 2-6 | |
| Освоение техники ведения мяча | 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.  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 | Бросок мяча сверху в опорном поло­жении и в прыжке.  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 | | 2-6 | |
| Освоение индивидуальной техники защиты | Вырывание и выбивание мяча. Блоки­рование броска.  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 | | 2-6 | |
| Совершенствование техни­ки перемещений, владения мячом и развитие кондици­онных и координационных способностей | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.  Дальнейшее закрепление техники |  |  | | |  | | | | | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности | | 2-6 | |
| Освоение тактики игры | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без измене­ния позиций игроков.  Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».  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 | | 2-6 | |
| Овладение игрой и компле­ксное развитие психомо­торных способностей | Игра по упрощённым правилам ми­ни-гандбола.  Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.  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 | | 2-6 | |
| *Футбол (18ч)* | | 6 | 6 | | | 6 | | | | |  | |  | |
| **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 тест** | | **2-6** | |
| **Овладение техникой пере­движений, остановок, пово­ротов и стоек** | **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).**  **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** | | **2-6** | |
| **Освоение ударов по мячу и остановок мяча** | **Ведение мяча по прямой с изменени­ем направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. 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** | | **2-6** | |
| **Овладение техникой ударов по воротам** | **Удары по воротам указанными спосо­бами на точность (меткость) попада­ния мячом в цель**  **Продолжение овладения техникой ударов по воротам** |  |  | |  | | | | | | **Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности** | |  | |
| **Закрепление техники вла­дения мячом и развитие координационных способ­ностей** | **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** | | **2-6** | |
| **Закрепление техники пере­мещений, владения мячом и развитие координацион­ных способностей** | **Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мя­чом** |  |  | |  | | | | | | **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** | | **2-6** | |
| Овладение игрой и комплекс­ное развитие психомотор­ных способностей | Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров.Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.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 | | 2-6 | |
| Освоение тактики игры | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без измене­ния позиций игроков.  Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух и фоков «Отдай мяч и выйди».  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 | | 2-6 | |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**8—9 классы 3 ч в неделю, всего 204 ч**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание курса** | | **Тематическое планирование** | **Характеристика видов деятельности учащихся** | Осно  вные  нап  рав  ления  вос  пит  ате  ль  ной  дея  тель  ности |
| **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 | 2-6 |
| *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 | 2-6 |
| *Значение нервной системы в управ­лении движениями и регуляции сис­тем организма* | Раскрывают значение нервной системы в управ­лении движениями и в регуляции основных систем организма | 2-6 |
|  | | **8—9 классы**  Значение нервной системы в управле­нии движениями и регуляции систем дыхания |  | 2-6 |
|  | | *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 | 2-6 |
| **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 | 2-6 |
| **Личная гигиена в процессе занятий физическими уп­ражнениями** | | **8—9 классы**  Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Физ­культминутки (физкульт.паузы), 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 | 2-6 |
| **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 | 2-6 |
| **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 | 2-6 |
| **Адаптивная физическая культура** | | **8—9 классы**  Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упраж­нениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосло­жения, профилактики утомления | Обосновывают целесообразность развития адап­тивной физической культуры в обществе, рас­крывают содержание и направленность занятий |  |
| **Профессионально-приклад­ная физическая подготовка** | | **8—9 классы**  Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной дея­тельности, всестороннего и гармонич­ного физического совершенствования | Определяют задачи и содержание' профессиональ­но-прикладной физической подготовки, раскры­вают её специфическую связь с трудовой деятель­ностью человека | 2-6 |
| **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 | 2-6 |
| **Физическая культура олимпийское движение России (СССР)** | | **8—9 классы .**  Олимпийское движение в дореволю­ционной России, роль А. Д. Бутовско­го в его становлении и развитии. Пер­вые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движе­ния в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсме­нов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о предстоящей зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г. | Раскрывают причины возникновения олимпий­ского движения в дореволюционной России, ха­рактеризуют историческую роль А. Д. Бутовского в этом процессе. Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олим­пийского движения в России |  |
| **Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движе­ния** | | *Олимпиады: странички истории* **8—9 классы**  Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двухкратные и трёх­кратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта | Готовят рефераты на темы «Знаменитый отечест­венный (иностранный) победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсме­нов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах» | 2-6 |
| **Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы** | | | |  |
| **Баскетбол** | | | |  |
| **Содержание курса** | **Тематическое планирование** | | **Характеристика видов деятельности учащихся** |  |
| **Овладение техникой пере­движений, остановок, по­воротов и стоек** | **8—9 классы**  Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек | | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых при­ёмов и действий, соблюдают правила безопас­ности | 2-6 |
| **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 | 2-6 |
| **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 | 2-6 |
| **Освоение индивидуальной техники защиты** | **8** **класс**  Дальнейшее закрепление техники вы­рывания и выбивания мяча, перехвата.  **9** **класс**  Совершенствование техники вырыва­ния и выбивания мяча, перехвата | | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| **Закрепление техники вла­дения мячом и развитие координационных способ­ностей** | **8** **класс**  Дальнейшее закрепление техники вла­дения мячом и развитие координаци­онных способностей.  **9** **класс** Совершенствование техники | | Моделируют технику ' освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности | 2-6 |
| **Закрепление техники пере­мещений, владения мячом и развитие координацион­ных способностей** | **8** **класс**  Дальнейшее закрепление техники пере­мещений, владения мячом и развитие координационных способностей.  **9** **класс** Совершенствование техники | | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности |
| **Освоение тактики игры** | **8—9 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** | **8 класс**  Совершенствование техники бросков  мяча.  Семиметровый штрафной бросок.  **9 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 защиты** | **8—9 классы**  Совершенствование индивидуальной техники защиты | | 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** | **8** **класс**  Совершенствование тактики игры. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух игроков в защи­те через «заслон».  **9** **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 | 2-6 |
| **Овладение игрой и ком­плексное развитие психо­моторных способностей** | **8 класс**  Игра по упрощённым правилам ганд­бола. Совершенствование навыков иг­ры и психомоторных способностей.  **9 класс**  Игра по упрощённым правилам ганд­бола.  Совершенствование навыков игры и психомоторных способностей | | Организуют совместные занятия 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 | 2-6 |
| **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 | 2-6 |
| **Освоение ударов по мячу и остановок мяча** | **8** **класс**  Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча, из-за боковой ли­нии с места и с шагом.  **9 класс**  Удар по летящему мячу внутренней  стороной стопы и средней частью  подъёма.  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 | 2-6 |
| **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 | 2-6 |
| **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 | 2-6 |
| **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 | 2-6 |
| **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 | 2-6 |
| **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 | 2-6 |
| **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 | 2-6 |
| **Освоение техники приёма и передач мяч** | **8** **класс**  Передача мяча над собой, во встреч­ных колоннах. Отбивание мяча кула­ком через сетку.  **9** **класс**  Передача мяча у сетки и в прыжке че­рез сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели | | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники4 игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | 2-6 |
| **Овладение игрой и ком­плексное развитие психо­моторных способностей** | **8** **класс**  Игра по упрощённым правилам во­лейбола.  Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры  **9** **класс**  Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры | | Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, 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 | 2-6 |
| **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**  Давнейшее обучение технике движе­ний.  **9** **класс**  Совершенствование координацион­ных способностей | | Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей | 2-6 |
| **Развитие выносливости** | **8** **класс**  Дальнейшее развитие выносливости.  **9** **класс** Совершенствование выносливости | | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игро­вые действия для развития выносливости | 2-6 |
| **Развитие скоростных и скоростно-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 | 2-6 |
| **Освоение техники нижней прямой подачи** | **8** **класс**  Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи.  **9** **класс**  Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в задан­ную часть площадки | | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| \* Материал для развития названных способностей относится ко всем спортивным играм. В 8 и 9 классах для развития двигательных способностей используются те же основные упражнения, что и в 5—*7* классах, но возрастает координаци­онная сложность этих упражнений, увеличивается их объём и интенсивность, усложняются условия выполнения. | | | |  |
| **Освоение техники прямого нападающего удара** | **8** **класс**  Дальнейшее обучение технике прямо­го нападающего удара.  **9 класс**  Прямой нападающий удар при встреч­ных передачах | | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | 2-6 |
| **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 | 2-6 |
| **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 | 2-6 |
| **Освоение тактики игры** | **8** **класс**  Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоен­ных игровых действий.  **9** **класс**  Совершенствование тактики освоен­ных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения 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 | 2-6 |
| **Самостоятельные занятия** | **8—9 классы**  Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и вынос­ливости. Игровые упражнения по со­вершенствованию технических при­ёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание при­ёмов). Подвижные игры и игровые за­дания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Прави­ла самоконтроля | | 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 | 2-6 |
| **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  **9 класс**  Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении | | Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы | 2-6 |
| **Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении** | **8—9 классы**  Совершенствование двигательных спо­собностей | | Описывают технику общеразвивающих упражне­ний с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений | 2-6 |
| **Освоение и совершенство­вание висов и упоров** | **8** **класс**  Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из ви­са присев на нижней жерди махом од­ной и толчком другой в вис прогнув­шись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок  **9** **класс**  Мальчики: подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперёд в сед ноги врозь. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; пере­ход в упор на нижнюю жердь | | Описывают технику данных упражнений и со­ставляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений | 2-6 |
| **Освоение опорных прыж­ков** | **8** **класс**  Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110—115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота ПО см).  **9** **класс**  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 | 2-6 |
| **Освоение акробатических упражнений** | **8** **класс**  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.  **9 класс**  Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд | | Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений | 2-6 |
| **Развитие координационных способностей** | **8—9 классы**  Совершенствование кондиционных 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-силовых способностей** | **8—9 классы**  Совершенствование скоростно-силовых способностей | | Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей | 2-6 |
| **Развитие гибкости** | **8—9 классы**  Совершенствование способностей  двигательных | | 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 | 2-6 |
| **Легкая атлетика** | | | |  |
| **Овладение техникой сприн­терского бега** | **8** **класс**  Низкий старт до 30 м  - от 70 до 80 м  - до 70 м.  **9** **класс**  Дальнейшее обучение технике сприн­терского бега.  Совершенствование двигательных способностей | | Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения.  Демонстрируют вариативное выполнение бего­вых упражнений.  Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, со­блюдают правила безопасности | 2-6 |
| **Овладение техникой прыж­ка в длину** | **8** **класс**  Прыжки в длину с 11—13 шагов раз­бега.  **9** **класс**  Дальнейшее обучение технике прыж­ка в длину | | Описывают технику выполнения прыжковых уп­ражнений, осваивают её самостоятельно, выявля­ют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение прыж­ковых упражнений.  Применяют прыжковые упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности | 2-6 |
| **Овладение техникой прыж­ка в высоту** | **8** **класс**  Прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега.  **9** **класс**  Совершенствование техники прыжка в высоту | | Описывают технику выполнения прыжковых уп­ражнений, осваивают её самостоятельно, выявля­ют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыж­ковых упражнений.  Применяют прыжковые упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. | 2-6 |
| **Овладение техникой мета­ния малого мяча в цель и на дальность** | **8** **класс**  Дальнейшее овладение техникой ме­тания малого мяча в цель и на даль­ность.  Метание теннисного мяча в горизон­тальную и вертикальную цель (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.  **9** **класс**  Метание теннисного мяча и мяча ве­сом 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в кори­дор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель 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 | 2-6 |
| **Развитие скоростно-силовых способностей** | **8 класс**  Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей.  **9 класс**  Совершенствование скоростно-силовых способностей | | Применяют разученные упражнения для разви­тия скоростно-силовых способностей | 2-6 |
| **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 | 2-6 |
| **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 | 2-6 |
| **Самостоятельные занятия** | Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-си­ловых, 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 | 2-6 |
| **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 | 2-6 |
| **Развитие выносливости** | **8—9 классы**  Совершенствование двигательных спо­собностей и выносливости | | Применяют разученные упражнения для развития выносливости | 2-6 |
| **Развитие координационных способностей** | **8—9 классы**  Совершенствование координацион­ных способностей | | Применяют разученные упражнения для разви­тия координационных способностей |
| **Знания** | **8—9 классы**  Повторение пройденного материала | | Раскрывают значение плавательных упражнений для укрепления здоровья и основных систем ор­ганизма и для развития физических способно­стей. Соблюдают технику безопасности. Приме­няют разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают поня­тие техники выполнения плавательных упражне­ний, соблюдают правила соревнований, личную и общественную гигиену |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Самостоятельные занятия** | **8—9 классы**  Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двига­тельных способностей | Используют разученные упражнения в самостоя­тельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют само­контроль за физической нагрузкой во время этих занятий | 2-6 |
| **Овладение организаторски­ми способностями** | **8—9 классы**  Помощь в подготовке места проведе­ния занятий, инвентаря, в организа­ции и проведении соревнований. Правила соревнований, правила су­действа | Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований | 2-6 |
| **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 | 2-6 |
| **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 | 2-6 |
| **Тренировку начинаем с разминки** | **8—9 классы**  Обычная разминка.  Спортивная разминка.  Упражнения для рук, туловища, ног | Составляют комплекс упражнений для общей разминки |
| **Повышайте физическую подготовленность** | **8—9 классы**  Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых возможностей. Упражнения для развития 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 |
|  | 2-6 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ваш домашний стадион** | **8—9 классы**  Место для самостоятельных занятий в комнате и его оборудование. Спор­тивный инвентарь | Оборудуют с помощью родителей место для са­мостоятельных занятий физкультурой в домаш­них условиях и приобретают спортивный инвен­тарь | 2-6 |
| **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 . |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Протокол заседания  методического объединения учителей оборонно – спортивного направления, технологии, ИЗО МБОУ СОШ № 5  им. А.П. Лимаренко поселка Псебай  от «\_\_\_\_» августа 2021года № 1  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Марков Ю.Б. |  | СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.В. Беликова  «\_\_\_\_» августа 2021 года |