Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа с.Лубяное-Первое

Чернянского района Белгородской области»

|  |
| --- |
| 02-2 |
| Приложение № 20к ООП ООО(ФГОС) |

**Рабочая программа**

**учебного предмета**

**«Физическая культура»**

**5-9 классы**

**1.Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая литература»**

**Личностные, метапредметные и предметные результаты усвоения предмета**

 В соответствии с требованиями к результатам освоения ос­новной образовательной программы основного общего обра­зования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направ­лена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты**

* воспитание российской гражданской идентичности: пат­риотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального на­рода России;
* знание истории физической культуры своего народа, сво­его края как части наследия народов России и человечества;
* усвоение гуманистических, демократических и традици­онных ценностей многонационального российского общества;
* воспитание чувства ответственности и долга перед Ро­диной;
* формирование ответственного отношения к учению, го­товности и способности обучающихся к саморазвитию и само­образованию на основе мотивации к обучению и позна­нию, осознанному выбору и построению дальнейшей инди­видуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
* формирование целостного мировоззрения, соответствую­щего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
* формирование осознанного, уважительного и доброже­лательного отношения к другому человеку, его мнению, ми­ровоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
* готовность и способность вести диалог с другими людь­ми и достигать в нём взаимопонимания;
* освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
* участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом регио­нальных, этнокультурных, социальных и экономических осо­бенностей;
* развитие морального сознания и компетентности в ре­шении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведе­ния, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
* формирование коммуникативной компетентности в об­щении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и млад­шими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов дея­тельности;
* формирование ценности здорового и безопасного обра­за жизни; усвоение правил индивидуального и коллективно­го безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожа­ющих жизни и здоровью людей, правил поведения на транс­порте и на дорогах;
* осознание значения семьи в жизни человека и общест­ва, принятие ценности семейной жизни, уважительное и за­ботливое отношение к членам своей семьи.

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

 Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

 *В области познавательной культуры:*

* владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о со­ответствии их возрастно-половым нормативам;
* владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
* владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

 *В области нравственной культуры:*

* способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
* способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
* владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

 *В области трудовой культуры:*

* умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
* умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
* умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

 *В области эстетической культуры:*

* умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
* формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
* формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

 *В области коммуникативной культуры:*

* владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
* владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
* владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимо­действия с партнёрами во время учебной, игровой и сорев­новательной деятельности.

 ***В области физической культуры:***

* владение умениями:

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

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

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

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

- в спортивных игра: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам);

* демонстрировать результаты не ниже, чем средний уро­вень основных физических способностей;
* владеть способами физкультурно-оздоровительной дея­тельности: самостоятельно выполнять упражнения на разви­тие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
* владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
* владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; по­могать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имею­щих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

 **Метапредметные результаты**

* умение самостоятельно определять цели своего обуче­ния, ставить и формулировать для себя новые задачи в учё­бе и познавательной деятельности, развивать мотивы и инте­ресы своей познавательной деятельности;
* умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наи­более эффективные способы решения учебных и познава­тельных задач;
* умение соотносить свои действия с планируемыми ре­зультатами, осуществлять контроль своей деятельности в про­цессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
* умение оценивать правильность выполнения учебной за­дачи, собственные возможности её решения;
* владение основами самоконтроля, самооценки, приня­тия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
* умение организовывать учебное сотрудничество и совме­стную деятельность с учителем и сверстниками;
* умение работать индивидуально и в группе: находить об­щее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
* умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
* умение осознанно использовать речевые средства в со­ответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных об­ластях культуры.

 *В области познавательной культуры:*

* овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психиче­ских и нравственных качеств;
* понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возмож­ности выбора профессиональной деятельности и обеспечива­ющего длительную творческую активность;
* понимание физической культуры как средства организа­ции и активного ведения здорового образа жизни, профилак­тики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

 *В области нравственной культуры:*

* бережное отношение к собственному здоровью и здо­ровью окружающих, проявление доброжелательности и отзыв­чивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
* проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
* ответственное отношение к порученному делу, проявле­ние дисциплинированности и готовности отстаивать соб­ственные позиции, отвечать за результаты собственной дея­тельности.

 *В области трудовой культуры:*

* добросовестное выполнение учебных заданий, осознан­ное стремление к освоению новых знаний и умений, повы­шающих результативность выполнения заданий;
* приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места заня­тий и обеспечивать их безопасность;
* закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посред­ством активного использования занятий физическими упраж­нениями, гигиенических факторов и естественных сил приро­ды для профилактики психического и физического утомления.

 *В области эстетической культуры:*

* знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их негативных последствий;
* понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными уме­ниями и навыками, исходя из целесообразности и эстетиче­ской привлекательности;
* восприятие спортивного соревнования как культурно- массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

 *В области коммуникативной культуры:*

* владение культурой речи, ведение диалога в доброжела­тельной и открытой форме, проявление к собеседнику вни­мания, интереса и уважения;
* владение умением вести дискуссию, обсуждать содержа­ние и результаты совместной деятельности, находить компро­миссы при принятии общих решений;
* владение умением логически грамотно излагать, аргу­ментировать и обосновывать собственную точку зрения, до­водить её до собеседника.

 *В области физической культуры:*

* владение способами организации и проведения разнооб­разных форм

разных форм занятий физическими упражнениями, их плани­рования и наполнения содержанием;

* владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздорови­тельной физической культуры, активно их использовать в са­мостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
* владение способами наблюдения за показателями инди­видуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, исполь­зования этих показателей в организации и проведении само­стоятельных форм занятий.

**Предметные результаты**

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

* понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивиду­ального здоровья;
* овладение системой знаний о физическом совершен­ствовании человека; освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для само­стоятельных систематических занятий с различной функцио­нальной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индиви­дуальных возможностей и особенностей организма, планиро­вать содержание этих занятий, включать их в режим учебно­го дня и учебной недели;
* приобретение опыта организации самостоятельных сис­тематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в орга­низации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
* расширение опыта организации и мониторинга физиче­ского развития и физической подготовленности; формирова­ние умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него за­нятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнени­ями с разной целевой ориентацией;
* формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использо­вать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт уп­ражнений, ориентированных на развитие основных физиче­ских качеств, повышение функциональных возможностей ос­новных систем организма.

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

 *В области познавательной культуры:*

* знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
* знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
* знания о здоровом образе жизни, его связи с укрепле­нием здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового обра­за жизни.

 *В области нравственной культуры:*

* способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражне­ниями, доброжелательное и уважительное отношение к участ­никам с разным уровнем их умений, физических способно­стей, состояния здоровья;
* умение взаимодействовать с одноклассниками и свер­стниками, оказывать им помощь при освоении новых двига­тельных действий, корректно объяснять и объективно оцени­вать технику их выполнения;
* способность проявлять дисциплинированность и уваже­ние к товарищам по команде и соперникам во время игро­вой и соревновательной деятельности, соблюдать правила иг­ры и соревнований.

 *В области трудовой культуры:*

* способность преодолевать трудности, добросовестно вы­полнять учебные задания по технической и физической под­готовке;
* умение организовывать самостоятельные занятия физи­ческими упражнениями разной функциональной направлен­ности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
* умение организовывать и проводить самостоятельные за­нятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

 *В области эстетической культуры:*

* умение организовывать самостоятельные занятия с ис­пользованием физических упражнений по формированию те­лосложения и правильной осанки, подбирать комплексы фи­зических упражнений и режимы физической нагрузки в зави­симости от индивидуальных особенностей физического развития;
* умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упраж­нений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
* способность вести наблюдения за динамикой показате­лей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соот­носить с общепринятыми нормами и нормативами.

 *В области коммуникативной культуры:*

* способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие по­нятия и термины;
* умение определять задачи занятий физическими упраж­нениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
* способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве коман­дира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

*В области физической культуры:*

* способность отбирать физические упражнения, естест­венные силы природы, гигиенические факторы в соответ­ствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоро­вительной гимнастики, использования закаливающих проце­дур, профилактики нарушений осанки, улучшения физиче­ской подготовленности;
* способность составлять планы занятий с использовани­ем физических упражнений разной педагогической направ­ленности, регулировать величину физической нагрузки в за­висимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
* умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализи­ровать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаб­людения.

**2. Содержание программы учебного предмета «Физическая культура»**

**Знания о физической культуре.**

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

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

 Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

 Физическая культура в современном обществе.

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

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

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

 Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

 Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

 Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

 Адаптивная физическая культура.

 Спортивная подготовка.

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

 Профессионально-прикладная физическая подготовка.

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

 Закаливание организма. Правила безопасности и гигиени­ческие требования.

 Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

 Проведение самостоятельных занятий по коррекции осан­ки и телосложения.

 Восстановительный массаж.

 Проведение банных процедур.

 Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной деятельности)**

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

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

 Планирование занятий физической подготовкой.

 Проведение самостоятельных занятий прикладной физи­ческой подготовкой.

 Организация досуга средствами физической культуры.

 Оценка эффективности занятий физической культу­рой. Самонаблюдение и самоконтроль.

 Оценка эффективности занятий физкультурно-оздорови­тельной деятельностью.

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

 Измерение резервов организма и состояния здоровья с по­мощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**.

 Оздоро­вительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

 Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и кор­ригирующей физической культуры.

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

 ***Гимнастика с основами акробатики****.* Организующие команды и приёмы.

 Акробатические упражнения и комбинации.

 Ритмическая гимнастика (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.

 ***Лыжные гонки .***

Передвижения на лыжах.

 ***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.

 ***Лыжная подготовка.*** (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

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

 ***Футбол.*** Развитие быстроты, силы, выносливости.

**3. Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Разделы программы | 5 класс | 6 класс | 7 класс |
| **Основы знаний** | В процессе урока |
| **Двигательные умения и навыки** |  |
| Легкая атлетика | 12 | 12 | 12 |
| Гимнастика  | 12 | 12 | 12 |
| Баскетбол | 12 | 12 | 12 |
| Волейбол | 12 | 12 | 12 |
| Футбол | 8 | 8 | 8 |
| Лыжная подготовка (лыжные гонки) | 12 | 12 | 12 |
| **Всего часов** | 68 | 68 | 68 |

**5 - 7 классы**

**2 ч в неделю, всего 204 ч**

**(5 класс – 68 ч., 6 класс – 68 ч., 7 класс – 68 ч.)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание курса** | **Тематическое планирование** | **Характеристика видов деятельности учащихся** |
| **Раздел 1. Основы знаний** |
| **История физической культуры.****Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.****История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).****Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.****Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.****Физическая культура в современном обществе** | *Страницы истории*Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.Цель и задачи современного олимпийского движения.Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России.Наши соотечественники - олимпийские чемпионы.Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе | Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями.Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.Анализируют положения Федерального закона "О физической культуре и спорте" |
| **Физическая культура человека****Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.****Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения** | *Познай себя*Росто-весовые показатели.Правильная и неправильная осанка.Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы.Зрение. Гимнастика для глаз.Психологические особенности возрастного развития.Физическое самовоспитание.Влияние физических упражнений на основные системы организма | Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста.Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов.Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений.Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз.Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма.Составляют личный план физического самовоспитания.Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц.Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие |
| **Режим дня и его основное содержание.****Всестороннее и гармоничное физическое развитие** | *Здоровье и здоровый образ жизни.*Слагаемые здорового образа жизни.Режим дня. Утренняя гимнастика.Основные правила для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.Адаптивная физическая культура.Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях.Личная гигиена. Банные процедуры.Рациональное питание.Режим труда и отдыха.Вредные привычки. Допинг. Упражнения по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности. | Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики.Определяют содержание и направленность физических упражнений во время самостоятельных занятий, составляют комплексы физических упражнений оздоровительной , тренирующей и корригирующей направленности, приобретают умение подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма.Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь.Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.Соблюдают основные гигиенические правила.Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности.Выполняют основные правила организации распорядка дня.Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.Составляют и выполняют комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности. |
| **Оценка эффективности занятий физической культурой.****Самонаблюдение и самоконтроль** | *Самоконтроль*Субъективные и объективные показатели самочувствия.Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб | Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания.Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями.Заполняют дневник самоконтроля |
| **Первая помощь** и **самопомощь во время занятий физической культурой и спортом** | *Первая помощь при травмах*Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки.Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмахВыбор обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. | В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших Обосновывают правильный выбор одежды и обуви в зависимости от времени года и погоды. |
| **Раздел 2. Двигательные умения и навыки** |
| **Легкая атлетика** |
| **Беговые упражнения** | *Овладение техникой спринтерского**бега***5 класс**История легкой атлетики.Высокий старт от 10 до 15 м.Бег с ускорением от 30 до 40 м.Скоростной бег до 40 м.Бег на результат 60 м.**6 класс**Высокий старт от 15 до 30 м.Бег с ускорением от 30 до 50 м.Скоростной бег до 50 м.Бег на результат 60 м.**7 класс**Высокий старт от 30 до 40 м.Бег с ускорением от 40 до 60 м.Скоростной бег до 60 м.Бег на результат 60 м | Изучают историю легкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| *Овладение техникой длительного бега***5 класс**Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.Бег на 1000 м.**6 класс**Бег в равномерном темпе до 15 мин.Бег на 1200 м**7 класс**Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин.Бег на 1500 м | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| **Прыжковые упражнения** | *Овладение техникой прыжка в длину***5 класс**Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега.**6 класс**Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега.**7 класс**Прыжки в длину с 9 - 11 шагов разбега | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности |
|  | *Овладение техникой прыжка в высоту***5 класс**Прыжки в высоту с 3 - 5 шагов разбега.**6 класс**Прыжки в высоту с 3 - 5 шагов разбега.**7 класс**Процесс совершенствования прыжков в высоту | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| **Метание малого мяча** | *Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность***5 класс**Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5 - 6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 6 - 8 м, с 4 - 5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту.Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90 °, после приседания.**6 класс**Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5 - 6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 8 - 10 м, с 4 - 5 бросковых шагов на дальность и заданное расстоянте.**7 класс**Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 10 - 12 м.Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4 - 5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов вперед - вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту.Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности |
| **Развитие выносливости** | **5** - **7 классы**Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. | Применяют разученные упражнения для развития выносливости |
| **Развитие скоростно-силовых способностей** | **5** - **7 классы**Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей | Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей |
| **Развитие скоростных способностей** | **5** - **7 классы**Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью | Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей |
| **Знания о физической культуре** | **5** - **7 классы**Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой | Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований |
|
|
|
|
|
|
| **Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой** | **5 - 7 классы**Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены  | Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований |
|
| **Овладение организаторскими умениями** | **5** - **7 классы**Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий | Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по легкой атлетике.Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований |
|
|
|
|
|
|
|
| **Гимнастика** |
| **Краткая характеристика вида спорта****Требования к технике безопасности** | История гимнастики.Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика.Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений | Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.Различают предназначение каждого из видов гимнастики.Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями |
|
|
|
|
|
|
|
|
| **Организующие команды и приемы** | *Освоение строевых упражнений*5 **класс**Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.6 **класс**Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.7 **класс**Выполнение команд "Пол-оборота направо!", "Пол-оборота налево!","Полшага!", "Полный шаг!" | Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы |
|
|
|
|
|
|
|
|
| **Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)** | *Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении***5** - **7 классы**Сочетание различных положений рук, ног, туловища.Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.Простые связки.Общеразвивающие упражнения в парах | Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений |
| **Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)** | *Освоение общеразвивающих упражнений с предметами***5 - 7 классы**Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1 - 3 кг).Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками | Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами.Составляют комбинации из числа разученных упражнений |
| **Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях** | *Освоение и совершенствование висов и упоров*5 **класс**Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лежа.**6 класс**Мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом.Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев.7 **класс**Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок.Девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь | Описывают технику данных упражнений.Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений |
| **Опорные прыжки** | *Освоение опорных прыжков*5 **класс**Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80 - 100 см).6 **класс**Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100 - 110 см).7 **класс**Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100 - 115 см).Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105 - 110 см) | Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений |
| **Акробатические упражнения и комбинации** | *Освоение акробатических упражнений*5 **класс**Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.**6 класс**Два кувырка вперед слитно; "мост" из положения стоя с помощью.**7 класс**Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами.Девочки: кувырок назад в полушпагат | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений |
| **Развитие координационных способностей** | **5** - **7 классы**Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря | Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей |
| **Развитие силовых способностей и силовой выносливости** | **5** - **7 классы**Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами | Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости |
| **Развитие скоростно-силовых способностей** | **5 - 7 классы**Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча | Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей |
| **Развитие гибкости** | **5** - **7 классы**Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами | Используют данные упражнения для развития гибкости |
| **Знания о физической культуре** | **5** - **7 классы**Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений | Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности.Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок |
| **Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой** | **5** - **7 классы**Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки | Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий |
| **Овладение организаторскими умениями** | **5** - **7 классы**Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований | Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований |
| **Баскетбол** |
| **Краткая характеристика вида спорта****Требования к технике безопасности** | История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приемы игры.Правила техники безопасности | Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов - олимпийских чемпионов.Овладевают основными приемами игры в баскетбол |
| **Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек** | **5** - **6 классы**Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком.Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).7 **класс**Дальнейшее обучение технике движений | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| **Освоение ловли и передач мяча** | **5** - **6 классы**Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).7 **класс**Дальнейшее обучение технике движений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности |
| **Освоение техники ведения мяча** | **5** - **6 классы**Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.**7 класс**Дальнейшее обучение технике движений.Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности |
| **Овладение техникой бросков мяча** | **5 - 6** **классы**Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.Максимальное расстояние до корзины - 3,60 м.7 **класс**Дальнейшее обучение технике движений. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.Максимальное расстояние до корзины - 4,80 м | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности |
| **Освоение индивидуальной техники защиты** | **5** - **6 классы**Вырывание и выбивание мяча.7 **класс**Перехват мяча | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности |
| **Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей** | **5 - 6 классы**Комбинация из освоенных элементов:ловля, передача, ведение, бросок.**7 класс**Дальнейшее обучение технике движений | Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| **Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей** | **5** - **6 классы**Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.**7** **класс**Дальнейшее обучение технике движений | Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| **Освоение тактики игры** | **5 - 6** **классы**Тактика свободного нападения.Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.Нападение быстрым прорывом (1:0).Взаимодействие двух игроков "Отдай мяч и выйди".7 **класс**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 ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| **Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей** | **5 - 6** **классы**Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.**7** **класс**Игра по правилам мини-баскетбола.Дальнейшее обучение технике движений | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха |
| **Волейбол** |
| **Краткая характеристика вида спорта.****Требования к технике безопасности** | История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приемы игры в волейбол.Правила техники безопасности | Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов - олимпийских чемпионов.Овладевают основными приемами игры в волейбол |
| **Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек** | **5 - 7** **классы**Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. 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 приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности |
| **Освоение техники приема и передач мяча** | **5 - 7 классы**Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности |
| **Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей** | **5 класс**Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.**6** - **7 классы**Процесс совершенствования психомоторных способностей.Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей | Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха |
| **Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)** | **5** - **7 классы**Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др.Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3 | Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей |
| **Развитие выносливости** | **5 - 7 классы**Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости |
| **Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей** | **5 - 7** **классы**Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7 - 10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. То же через сетку | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей |
| **Освоение техники нижней прямой подачи** | **5** **класс**Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3 - 6 м от сетки**6 - 7** **классы**То же через сетку | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности |
| **Освоение техники прямого нападающего удара** | **5 - 7** **классы**Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности |
| **Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей** | **5** - **7 классы**Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар | Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| **Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей** | 5 **класс**Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.**6** - **7 классы**Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей | Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| **Освоение тактики игры** | **5 класс**Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).**6 - 7** **классы**Закрепление тактики свободного нападения.Позиционное нападение с изменением позиций | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| **Знания о спортивной игре** | **5 - 7** **классы**Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита).Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми | Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры |
| **Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой** | **5** - **7 классы**Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля | Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки.Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий |
| **Овладение организаторскими умениями** | **5** - **7 классы**Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры | Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенным к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры |
| **Футбол** |
| **Краткая характеристика вида спорта****Требования к технике безопасности** | История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приемы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок.Правила техники безопасности | Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов.Овладевают основными приемами игры в футбол.Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты |
| **Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек** | 5 **класс**Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).**6** - **7 классы**Дальнейшее закрепление техники | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности |
| **Освоение ударов по мячу и остановок мяча** | 5 **класс**Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.**6** - **7 классы**Дальнейшее закрепление техники.Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности |
| **Овладение техникой ударов по воротам** | 5 **класс**Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.**6** - **7 классы**Продолжение овладения техникой ударов по воротам | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности |
| **Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей** | **5** - **7 классы**Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам | Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| **Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей** | **5 - 7 классы**Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом | Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| **Освоение тактики игры** | **5** - **6 классы**Тактика свободного нападения.Позиционные нападения без изменения позиций игроков.Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота.**7** **класс**Позиционные нападения с изменением позиции игроков.Дальнейшее закрепление приемов тактики | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| **Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей** | **5 - 6 классы**Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.**7 класс**Дальнейшее закрепление техники | Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей.Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха |
| **Лыжная подготовка (лыжные гонки)** |
| **Краткая характеристика вида спорта****Требования к технике безопасности** | История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь.Правила техники безопасности | Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников.Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения |
| **Освоение техники лыжных ходов** | **5 класс**Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем "полуелочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.**6 класс**Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем "елочкой"Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры: "Остановка рывком", "Эстафета с передачей палок", "С горки на горку" и др.**7 класс**Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: "Гонки с преследованием", "Гонки с выбыванием", "Карельская гонка" и др. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанцийОсуществляют лыжные прогулки в оздоровительных целях и для повышения функциональных возможностей. |
| **Знания** | **5** - **7 классы**Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий.Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах | Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**8 - 9 классы**

**2 ч в неделю, всего 136 ч**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Разделы программы | 8 класс | 9 класс |
| **Что вам надо знать** | В процессе урока |
| **Базовые виды спорта школьной программы** |  |  |
| Легкая атлетика | 12 | 12 |
| Гимнастика  | 12 | 12 |
| Баскетбол | 7 | 7 |
| Волейбол | 12 | 12 |
| Футбол | 8 | 8 |
| Лыжная подготовка (лыжные гонки) | 12 | 12 |
| Элементы единоборств | 5 | 5 |
| **Всего часов** | 68 | 68 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание курса** | **Тематическое планирование** | **Характеристика видов деятельности учащихся** |
| **Раздел 1. Что вам надо знать** |
| **Физическое развитие человека** | *Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность***8 - 9 классы**Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития | Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности |
| *Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений***8 - 9** **классы**Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения | Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике ее нарушения и коррекции |
| *Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма***8 - 9 классы**Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения | Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма |
| *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 изучаемые 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. Учет данных самоконтроля в дневнике самоконтроля | Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности, физического развития, планы проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями . |
| **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 ее основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения | Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила ее освоения в самостоятельных занятиях.Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок |
| **Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями** | **8 - 9 классы**Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приемов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам | Продолжают усваивать основные гигиенические правила.Определяют 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 приемы массажа, проводят самостоятельные сеансы. Характеризуют оздоровительное значение бани, руководствуются правилами проведения банных процедур |
| **Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах** | **8 - 9 классы**Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приемы 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 приемы и правила оказания первой помощи при травмах |
| **Совершенствование физических способностей** | **8 - 9 классы**Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования | Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма |
| **Адаптивная физическая культура** | **8 - 9 классы**Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления | Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий. Применяют комплексы упражнений лечебной физической культуры в зависимости от индивидуальных отклонений в типах осанки, при нарушении центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости.  |
| **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 ее специфическую связь с трудовой деятельностью человека |
| **История возникновения и формирования физической культуры** | **8 - 9 классы**Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители) | Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры.Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований |
| **Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР)** | **8 - 9 классы**Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о предстоящей зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г. | Раскрывают причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризуют историческую роль А.Д. Бутовского в этом процессе. Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России |
| **Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения** | *Олимпиады: странички истории***8 - 9 классы**Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двухкратные и трехкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта | Готовят рефераты на темы "Знаменитый отечественный (иностранный) победитель Олимпиады", "Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад", "Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах" |
| **Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы** |
| **Баскетбол** |
| **Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек** | **8 - 9 классы**Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности |
| **Освоение ловли и передач мяча** | **8 - 9 классы**Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности |
| **Освоение техники ведения мяча** | **8 - 9 классы**Дальнейшее закрепление техники ведения мяча | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности |
| **Овладение техникой бросков мяча** | **8 - 9 классы**Дальнейшее закрепление техники бросков мяча.Броски одной и двумя руками в прыжке | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности |
| **Освоение индивидуальной техники защиты** | **8 класс**Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.**9 класс**Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности |
| **Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей** | **8 класс**Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.**9 класс**Совершенствование техники | Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| **Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей** | **8 класс**Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.**9 класс**Совершенствование техники | Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее 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 (трех) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через "заслон", восьмерка) | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| **Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей** | **8 - 9 классы**Игра по упрощенным 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 |
| **Футбол** |
| **Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек** | **8 - 9 классы**Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности |
|
|
| **Освоение ударов по мячу и остановок мяча** | **8 класс**Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, 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 подъема.Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности |
|
|
|
|
|
|
|
|
|
| **Освоение техники ведения мяча** | **8 - 9 классы**Совершенствование техники ведения мяча | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности |
|
|
|
|
| **Овладение техникой ударов по воротам** | **8 - 9 классы**Совершенствование техники ударов по воротам | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности |
|
|
| **Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей** | **8 - 9 классы**Совершенствование техники владения мячом | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности |
|
|
|
| **Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей** | **8 - 9** **классы**Совершенствование техники перемещений, владения мячом | Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
|
|
|
| **Освоение тактики игры** | **8 - 9 классы**Совершенствование тактики игры | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
|
|
| **Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей** | **8 - 9 классы**Дальнейшее развитие психомоторных способностей | Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей.Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха |
|
|
| **Волейбол** |
| **Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек** | **8 - 9 классы**Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности |
|
|
| **Освоение техники приема и передач мяча** | 8 **класс**Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.9 **класс**Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности |
|
|
|
|
|
|
|
| **Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей** | 8 **класс**Игра по упрощенным правилам волейбола.Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры9 **класс**Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры | Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей.Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха |
|
|
|
|
|
|
|
|
| **Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)** | **8 класс**Дальнейшее обучение технике движений.**9 класс**Совершенствование координационных способностей | Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей |
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
| **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 |
|
|
|
| **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 |
|
|
|
|
| **Освоение техники нижней прямой подачи** | **8 класс**Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи.**9 класс**Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности |
|
|
|
|
|
| **Освоение техники прямого нападающего удара** | **8 класс**Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара.**9 класс**Прямой нападающий удар при встречных передачах | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности |
|
|
|
|
|
| **Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей** | **8 - 9 классы**Совершенствование координационных способностей | Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
|
|
|
| **Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей** | **8 - 9 классы**Совершенствование координационных способностей | Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
|
|
|
| **Освоение тактики игры** | **8 класс**Дальнейшее обучение тактике игры.Совершенствование тактики освоенных игровых действий.**9 класс**Совершенствование тактики освоенных игровых действий.Игра в нападении в зоне 3.Игра в защите | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
|
|
|
|
|
|
| **Знания о спортивной игре** | **8 - 9 классы**Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми | Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры |
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
| **Самостоятельные занятия** | **8 - 9 классы**Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля | Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки.Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий |
|
|
|
|
|
|
|
|
|
| **Овладение организаторскими умениями** | **8 - 9 классы**Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры | Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенных 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.Четко выполняют строевые приемы |
|
|
|
|
|
|
| **Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении** | **8 - 9 классы**Совершенствование двигательных способностей | Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений |
|
|
| **Освоение общеразвивающих упражнений с предметами** | **8 - 9 классы**Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3 - 5 кг), тренажеров, эспандеров | Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений |
|
|
| **Освоение и совершенствование висов и упоров** | 8 **класс**Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне.Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок9 **класс**Мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед 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 |
|
|
|
|
|
|
|
|
|
| **Освоение опорных прыжков** | 8 **класс**Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110 - 115 см).Девочки: прыжок боком с поворотом на 90 ° (конь в ширину, высота 110 см).**9** **класс**Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см).Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см) | Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений |
|
|
|
|
|
| **Освоение акробатических упражнений** | 8 **класс**Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад;длинный кувырок; стойка на голове и руках.Девочки: "мост" и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.9 **класс**Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега.Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед | Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений |
|
|
|
|
|
|
| **Развитие координационных способностей** | **8 - 9** **классы**Совершенствование координационных способностей | Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей |
|
|
| **Развитие силовых способностей и силовой выносливости** | **8 - 9 классы**Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости | Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости |
|
|
| **Развитие скоростно-силовых способностей** | **8 - 9 классы**Совершенствование скоростно-силовых способностей | Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей |
| **Развитие гибкости** | **8 - 9 классы**Совершенствование двигательных способностей | Используют данные упражнения для развития гибкости |
| **Знания о физической культуре** | **8 - 9 классы**Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки | Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок |
| **Самостоятельные занятия** | **8 - 9 классы**Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости | Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий |
| **Овладение организаторскими умениями** | **8 - 9 классы**Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений | Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований |
| **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 ее 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 ее по частоте сердечных сокращений.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности |
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
| **Овладение техникой прыжка в длину** | **8 класс**Прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега.**9 класс**Дальнейшее обучение технике прыжка в длину | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее 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 ее по частоте сердечных сокращений.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности |
|
|
|
|
|
|
| **Овладение техникой прыжка в высоту** | **8 класс**Прыжки в высоту с 7 - 9 шагов разбега.**9 класс**Совершенствование техники прыжка в высоту | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее 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 ее по частоте сердечных сокращений.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности |
|
|
|
|
|
|
|
|
| **Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность** | **8 класс**Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 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 трех шагов, с четырех шагов вперед - 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 горизонтальиую и вертикальную цель (1 x 1 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 - четырех шагов вперед - вверх | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности |
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
| **Развитие скоростно-силовых способностей** | 8 **класс**Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей.**9** **класс**Совершенствование скоростно-силовых способностей | Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей |
|
|
| **Знания о физической культуре** | Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой | Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований |
| **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 |
|
| **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 |
|
|
|
|
| **Лыжная подготовка (лыжные гонки)** |
| **Освоение техники лыжных ходов** | 8 **класс**Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот "плугом". Прохождение дистанции 4,5 км. Игры "Гонки с выбыванием", "Как по часам", "Биатлон".**9 класс**Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций |
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
| **Знания** | Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах | Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах |
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
| **Элементы единоборств** |
| **Овладение техникой приемов** | **8 - 9 классы**Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки | Описывают технику выполнения приемов в единоборствах, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности |
|
|
|
|
|
|
| **Развитие координационных способностей** | **8 - 9 классы**Повторение пройденного материала по приемам единоборств. Подвижные игры типа "Выталкивание из круга", "Бой петухов", "Часовые и разведчики", "Перетягивание в парах" и т.п. | Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей |
|
|
|
|
|
| **Развитие силовых способностей и силовой выносливости** | **8 - 9 классы**Силовые упражнения и единоборства в парах | Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития силовых способностей и силовой выносливости |
|
|
| **Знания** | **8 - 9 классы**Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах | Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. Овладевают правилами первой помощи при травмах |
|
|
|
|
|
|
|
| **Самостоятельные занятия** | **8 - 9** **классы**Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры | Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий |
|
|
| **Овладение организаторскими способностями** | **8 - 9** **классы**Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом | Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Оказывают помощь в подготовке мест занятий, а также слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом. Выполняют обязанности командира отделения и помощника судьи |
|
|
|
|
|
|
|
|
|