Город Сочи
Негосударственное (частное) общеобразовательное учреждение
(НОУ) гимназия «Школа бизнеса»

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
от 28 августа 2020года протокол № 1
Председатель _____ Л.Н. Полникова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По ***физической культуре***

Уровень образования (класс)***основное общее образование, 5-9 классы***

Количество часов ***522часа (5 класс – 105 часов, 6 класс – 105 часов, 7 класс – 105 часов, 8 класс – 105 часов, 9 класс – 102 часа)***

Учителя: ***Абакумова Виктория Валерьевн, Михайлова Светлана Леонидовна***

Программа разработана в соответствии с ***Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования***на основе***примерной программы по физической культуре начального, основного и среднего общего образования одобрена решением федерального учебно-методического объединения от 20.09.2016 г. и авторской программы «Физическая культура. Примерная рабочая программа. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В. И. Ляха 5-9 классы». Автор: В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2019 г.***

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 5-9-х классов основной общеобразовательной школы разработана **на основе следующих нормативных актов и учебно-методических материалов:**

- Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12. 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями и дополнениями);
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями);
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28.12.2018 г. № 345 «О федеральном перечне учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями);
- Постановлением Федеральной службы по надзору в свете защиты прав потребителей и благополучия человека, Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12. 2010 г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (с изменениями);
- Примерной образовательной программой основного общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15);
- Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, утвержденная протоколом заседания коллегии Министерства просвещения Российской Федерации от 24 декабря 2018 года.
- Указа Президента Российской Федерации от 24.03.2014 № 172 «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;
- Приказа Министерства спорта РФ от 8 июля 2014 г. № 575 «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

на основе:

- Письма министерства образования, науки и молодёжной политики Краснодарского края от 07.07.2016 г. № 47-11727/16-11 «О рекомендациях по составлению рабочих программ учебных предметов, курсов и календарно-тематического планирования»;
- Положения о рабочих программах учебных предметов (курсов), календарно-тематическом планировании, преодолению отставаний при реализации рабочих программ в НОУ гимназии «Школа бизнеса», принятым на заседании педагогического совета от 29.08.2016 г. протокол №1, введенном в действие приказом №178 от 30.08.2016 г.;
- основной образовательной программы основного общего образования НОУ гимназии «Школа бизнеса»;
- методических рекомендаций для образовательных организаций Краснодарского края о преподавании учебного предмета «Физическая культура» в текущем учебном году.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

В соответствии с учебным планом физическая культура в 5-9-х классах изучается в объеме 3-х часов в неделю:

- в 5-8-х классах – 35 недель, что составляет по 105 часов в год в каждом из этих классов;
- в 9-х классах – 34 недели, что составляет 102 часа в год.

Данная рабочая программа отличается от авторской программы общим количеством часов на изучение учебного материала: авторская программа для 5-9-х классов рассчитана на 525 часов, а рабочая программа для 5-9-х классов – на 522 часа. Это связано с продолжительностью учебного года, которая составляет 35 учебных недель для каждого из 5-8-х классов и 34 учебные недели для 9-х классов в соответствии с годовым календарным учебным графиком НОУ гимназии «Школа бизнеса» на текущий учебный год.**Обоснование:** такое исключение возможно, поскольку все основные учебные вопросы, относящиеся к подтеме «Футбол», к 9-му классу будут уже рассмотрены в 5-8-х классах, кроме того, в 9-м классе предусмотрено изучение темы 9 «Футбол» в разделе 3 «Физическое совершенствование».

Информация о внесенном дополнительном содержании, отражающем учет регионального компонента, этнокультурного компонента, углубленного изучения предмета, особенностей класса, особенностей выбранного комплекта учебников, иных особенностей, обусловивших разработку рабочей программы

В связи с особенностями климата города-курорта Сочи (субтропический, отсутствие стабильного долговременного снежного покрова на большей части территории города, ввиду преобладания положительных температур в зимнее время) **из данной рабочей программы исключена тема «Лыжная подготовка (лыжные гонки)».**

В связи с особенностями материально-технической базыгимназии (отсутствие плавательного бассейна в самой гимназии, невозможность арендовать бассейн в городе ввиду их немногочисленности и постоянной загруженности) **из данной рабочей программы исключена тема «Плавание».**

В связи с особенностями материально-технической базы гимназии (отсутствие специального спортивного снаряжения для занятий единоборствами) **из рабочей программы для 8-9-х классов исключенатема«Элементы единоборств».**

В данной рабочей программе предусмотрены следующие **особенности проведения учебных занятий с обучающимися, имеющими отклонения в состоянии здоровья**:

- занятия физической культурой с обучающимися *подготовительной физкультурной группы* (в нее включены школьники, имеющие *III-ью медицинскую группу здоровья* и *частично* – школьники, имеющие *II-ую медицинскую группу здоровья по рекомендациям врача*) проводятся в соответствии с обычной учебной программой физического воспитания при условии более постепенного, поэтапного и щадящего освоения требуемого комплекса двигательных умений и навыков, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований. При этом, ***дополнительным ограничением*** является то, что **в соответствии с рекомендациями врача в подготовительной физкультурной группе выделяется *особая подгруппа детей с 50%-ной нагрузкой* от нагрузки детей подготовительной группы;**

- занятия физической культурой с обучающимися *специальной физкультурной группы «А»* (в нее включены школьники, имеющие *IV-А медицинскую группу здоровья* – это сохранные дети-инвалиды с разрешением от врача на занятия ЛФК – лечебной физической культурой) проводятся следующим образом: обучающиеся специальной физкультурной группы «А» на основании представленной справки установленного образца (Приложение № 8), выданной медицинским учреждением о прохождении курса ЛФК, оцениваются в образовательном учреждении по разделам: «Основы теоретических знаний» в виде устного опроса или написания рефератов, «Практические навыки и умения» в виде демонстрации комплексов ЛФК, освоенных согласно своему заболеванию в медицинских учреждениях, с последующей итоговой аттестацией по предмету «Физическая культура»;

- оценивание и итоговая аттестация обучающихся *специальной физкультурной группы «Б»* (в нее включены школьники, имеющие IV-Б медицинскую группу здоровья – это дети-инвалиды, освобожденные от всех физических нагрузок) происходит следующим образом: обучающиеся специальной физкультурной группы «Б» на основании представленной справки установленного образца (Приложение № 8), выданной медицинским учреждением о прохождении курса ЛФК, оцениваются в образовательном учреждении по разделам: «Основы

теоретических знаний» в виде устного опроса или написания рефератов, «Практические навыки и умения» в виде демонстрации комплексов ЛФК, освоенных согласно своему заболеванию в медицинских учреждениях, с последующей итоговой аттестацией по предмету «Физическая культура».

2. ПЛАНИРУЕМУ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2.1. Планируемые результаты освоения на конец обучения.

Личностные результаты:

– уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр;

– сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере геройских подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России;

– знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

– освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;

– сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура»;

– развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела;

– сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни;

– сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры;

– готовность и способность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;

– сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Метапредметные результаты:

– способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

– планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

– определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

– конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

– владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

– систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах.

В ходе изучения всех учебных предметов обучающиеся приобретут **опыт проектной деятельности** как особой формы учебной работы, способствующей воспитанию самостоятельности, инициативности, ответственности, повышению мотивации и эффективности учебной деятельности;

Выпускником основной школы будут достигнуты **метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования,** включающие перечисленные ниже и освоенные им **межпредметные понятия** (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие), а также указанные ниже и освоенные им **универсальные учебные действия** (регулятивные, познавательные, коммуникативные);

Выпускники, в ходе реализации исходного замысла на практическом уровне, овладеют умением выбирать адекватные стоящей задаче средства, аргументированно обосновывая выбор, принимать решения, в том числе и в ситуациях неопределенности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

– самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

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

– 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;

– оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

–осуществлять самоконтроль, самооценку, ретроспективный анализ;

–осуществлять регуляцию психофизиологических и эмоциональных состояний, эмоциональной напряженности, ослабление проявлений утомления, повышение психофизиологической реактивности.

Познавательные универсальные учебные действия:

– определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

– создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

– владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

– организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

– осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Предметные результаты

- по двум уровням– «Выпускник научится» и *«Выпускник получит возможность научиться»;*

- по трем основным содержательным линиям – «Знания о физической культуре», «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» и Физическое совершенствование»;

Знания о физической культуре	
Выпускник научится:	*Выпускник получит возможность научиться:*
- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе; -. характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; - понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга; - определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; - разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели; - руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; - руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушиб-бах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.	- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;* - *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;* - *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;* - *оценивать ситуации, опасные для жизни и здоровья, соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;* - *осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки.*
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	
Выпускник научится	***Выпускник получит возможность научиться***
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;	- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной*

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; - классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; - самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; - тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; - взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.	*функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;* - *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;* - *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;* - *проводить самостоятельно закаливающие процедуры с использованием закаливающих свойств солнца, воздуха и воды.*
Физическое совершенствование	
Выпускник научится	***Выпускник получит возможность научиться***
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; - выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений); - выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; - выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; -. выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и в длину); - выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в	- *выполнять комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и индивидуальной физической подготовленности;* - *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;* - *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;* - *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;* - *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.*

условиях учебной и игровой деятельности; - выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.	

2.2. Планируемые результаты освоения по годам обучения

5 класс

Личностные результаты:

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

- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

- 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;

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

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

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

Метапредметные результаты:

- 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;

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

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

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

Предметные результаты:

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

–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;

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

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

– умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включенными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить.

– выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО) (абзац введен приказом минобрнауки РФ от 23.06.2015 № 609).

6 класс

Личностные результаты:

- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности.

Метапредметные результаты:

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- 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;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения;
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием.

Предметные результаты:

– 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;

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

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

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

–способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины.

–выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО) (абзац введен приказом минобрнауки РФ от 23.06.2015 № 609).

7 класс

Личностные результаты:

- 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 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;

- 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;

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

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

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

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

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

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

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

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

Предметные результаты:

–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;

– 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;

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

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

– 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.

– выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО) (абзац введен приказом минобрнауки РФ от 23.06.2015 № 609).

8 класс

Личностные результаты:

- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности;
- 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;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника;
- 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.

Предметные результаты:

– 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;

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

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

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

– выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО) (абзац введен приказом минобрнауки РФ от 23.06.2015 № 609).

9 класс

Личностные результаты:

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

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

- 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;

- 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;

- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно;

- 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.

Метапредметные результаты:

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

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

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

- 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.

- использовать базу информационных ресурсов, необходимых для реализации образовательных программ, технологического инструментария деятельности обучающихся и педагогических работников.

- повышение у обучающихся мотивации к регулярным занятиям физической культурой и формирование навыков здорового образа жизни.

Предметные результаты:

– 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;

– 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 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.

– освоение обучающимися базовых умений и навыков, способствующих повышению личных показателей физического развития, физической подготовленности, освоению широкого социального спектра универсальных компетенций, необходимых для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурного образования **№ 609;**

–выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО) (абзац введен приказом минобрнауки РФ от 23.06.2015 № 609).

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1. Наименование разделов учебной программы и характеристика основных содержательных линий

1. Знания о физической культуре

1.1. История физической культуры.

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Современные Олимпийские игры.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).

1.2. Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека.*Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее 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.Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

1.3. 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.*Здоровье и здоровый образ жизни. *Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.*Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. *Восстановительный массаж. Проведение банных процедур.*Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Модернизировать содержания учебного предмета на основе взаимосвязи учебной и внеурочной деятельности, а также дополнительного образования, с учетом новых методов обучения и воспитания, образовательных технологий.

2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

2.1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой(выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (*подвижных перемен*), коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.*Организация досуга средствами физической культуры.

2.2. Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма и состояния здоровья (с помощью простейших функциональных проб).

3. Физическое совершенствование

3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной и корригирующей) физической культуры (*при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

В связи с особенностями климата г. Сочи и материально-технической базы школы из программы исключены разделы «Лыжные гонки» и «Плавание», за счет чего увеличено количество часов в разделах «Легкая атлетика», «Спортивные игры» и «Гимнастика».

3.2.1. Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

3.2.2. Легкая атлетика.

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

3.2.3. Спортивные игры.

Технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

3.3. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

3.4. Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, спортивные игры (волейбол, баскетбол, гандбол, футбол)).

Лабораторные работы, практические работы и экскурсии ни авторской программой, ни данной рабочей программой не предусмотрены.

Проектная деятельность обучающихся ни авторской программой, ни данной рабочей программой не предусмотрена.

Резерв учебного времени ни авторской программой, ни данной рабочей программой не предусмотрен.

3.2. Содержание учебного предмета «Физическая культура» по годам обучения

5 класс (105 часов)

Раздел 1. Знания о физической культуре (в процессе урока)

Тема 1. История физической культуры (в процессе урока)

История гимнастики. История баскетбола.История волейбола.История футбола.История гандбола.

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.

Тема 2. Физическая культура (основные понятия) (в процессе урока)

Физическое развитие человека. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Психологические особенности возрастного развития.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Допинг. Концепция честного спорта.

Тема 3. Физическая культура человека (в процессе урока)

Режим труда и отдыха. Рациональное питание. Личная гигиена. Банные процедуры. Восстановительный массаж.

Вредные привычки.

Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Влияние физических упражнений на основные системы организма.

Росто-весовые показатели. Правильная и неправильная осанка. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы.

Зрение. Гимнастика для глаз.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом. 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 травмах.

Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в процессе урока и при выполнении домашних заданий)

Тема 1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой (в процессе урока и при выполнении домашних заданий)

Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика.

Физическое самовоспитание. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры. Основные правила для проведения самостоятельных занятий.

Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях.

Выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО),

Тема 2. Оценка эффективности занятий физической культурой (в процессе урока и при выполнении домашних заданий)

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.

Субъективные и объективные показатели самочувствия. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Раздел 3. Физическое совершенствование (105 часов)

Тема 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Тема 2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью(80 часов)

Гимнастика с основами акробатики (18 часов)

Знания о физической культуре (в процессе урока). Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности в страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений.

Организующие команды и приемы (1 час)

Освоение строевых упражнений.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.

Акробатические упражнения и комбинации (9 часов)

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками.

Освоение акробатических упражнений. Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.

Ритмическая гимнастика (девочки (2 часа)

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики) (2 часа)

Освоение и совершенствование висов и упоров. Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.

Опорные прыжки (2 часа)

Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне; упражнения на гимнастических разновысоких брусьях (девочки (2 часа)иУпражнения и комбинации на гимнастических параллельных брусьях (мальчики) (2 часа)

Освоение и совершенствование висов и упоров. Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы: подтягивание из виса лежа.

Легкая атлетика (26 часов)

Беговые упражнения (16 часов)

Овладение техникой спринтерского бега. 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.

Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут. Бег на 1000 м.

Прыжковые упражнения (5 часов)

Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.

Овладение техникой прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.

Метание малого мяча (5 часов)

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. 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 (1х1 м), с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы,

от груди, снизу 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.

Спортивные игры (36 часов)

Баскетбол (13 часов)

Знания о спортивной игре. Основные правила игры в баскетбол. Основные приемы игры. Правила техники безопасности.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Освоение ловли и передач мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

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

Овладение техникой бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины – 3,60 м.

Освоение индивидуальной техники защиты. Вырывание и выбивание мяча.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Волейбол (12 часов)

Знания о спортивной игре.Основные правила игры в волейбол. Основные приемы игры. Правила техники безопасности.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. 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, остановка, ускорения).

Освоение техники приема и передач мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой. То же через сетку.

Освоение техники нижней подачи. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.

Освоение техники прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Развитие координационных способностей. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в

заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

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

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. 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 секунд. 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.

Футбол (3 часа)

Знания о спортивной игре. Основные правила игры в футбол. Основные приемы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. 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).

Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.

Овладение техникой ударов по воротам. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Гандбол (8 часов)

Знания о спортивной игре.Основные правила игры в гандбол. Основные приемы игры в гандбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком 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).

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

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

Овладение техникой бросков мяча. Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке.

Освоение индивидуальной техники защиты. Вырывание и выбивание мяча. Блокирование броска.

Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам мини-гандбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Тема 3. Прикладно-ориентированная подготовка (2 часа)

Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

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.

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.

Овладение организаторскими умениями. Измерение результатов; подача команд; демонстрация легкоатлетических упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.

Помощь и страховка; демонстрация гимнастических и акробатических упражнений; выполнения обязанностей командира от деления; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.

Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий,приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

Тема 4. Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка (23 часа).

Гимнастика с основами акробатики (4 часа)

Развитие координационных способностей. 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.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Развитие скоростно-силовых способностей. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

Развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.

Знания о физической культуре (в процессе урока). 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.

Легкая атлетика (13 часов)

Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Развитие выносливости. Кросс до 15 минут, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей. 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 способностей.

Развитие скоростных способностей. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.

Знания о физической культуре (в процессе урока). 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.

Баскетбол (3 часа)

Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Футбол (3 часа)

Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3,2:1 с атакой и без атаки на ворота.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

6 класс (105 часов)

Раздел 1. Знания о физической культуре (в процессе урока)

Тема 1. История физической культуры (в процессе урока)

История гимнастики. История баскетбола.История волейбола.История футбола.История гандбола.

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.

Тема 2. Физическая культура (основные понятия) (в процессе урока)

Физическое развитие человека. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Психологические особенности возрастного развития.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Допинг. Концепция честного спорта.

Тема 3. Физическая культура человека (в процессе урока)

Режим труда и отдыха. Рациональное питание. Личная гигиена. Банные процедуры. Восстановительный массаж.

Вредные привычки.

Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Влияние физических упражнений на основные системы организма.

Росто-весовые показатели. Правильная и неправильная осанка. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы.

Зрение. Гимнастика для глаз.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом. 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 травмах.

Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в процессе урока и при выполнении домашних заданий)

Тема 1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой (в процессе урока и при выполнении домашних заданий)

Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика.

Физическое самовоспитание. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры. Основные правила для проведения самостоятельных занятий.

Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях.

Выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Тема 2. Оценка эффективности занятий физической культурой (в процессе урока и при выполнении домашних заданий)

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.

Субъективные и объективные показатели самочувствия. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Раздел 3. Физическое совершенствование (105 часов)

Тема 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Тема 2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью(80 часов)

Гимнастика с основами акробатики (18 часов)

Знания о физической культуре (в процессе урока). Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности в страховки во время занятий физическими упражнениями Техника выполнения физических упражнений.

Организующие команды и приемы (1 час)

Освоение строевых упражнений. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

Акробатические упражнения и комбинации (9 часов)

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками.

Освоение акробатических упражнений. Два кувырка вперед слитно; «мост» из положения стоя с помощью.

Ритмическая гимнастика (девочки (2 часа)

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики) (2 часа)

Освоение и совершенствование висов и упоров. Мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок с поворотом.

Опорные прыжки (2 часа)

Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см).

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне; упражнения на гимнастических разновысоких брусьях (девочки (2 часа)иУпражнения и комбинации на гимнастических параллельных брусьях (мальчики) (2 часа)

Освоение и совершенствование висов и упоров. Мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок с поворотом. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев.

Легкая атлетика (26 часов)

Беговые упражнения (16 часов)

Овладение техникой спринтерского бега. История легкой атлетики. 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.

Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе до 15 минут. Бег на 1200 м.

Прыжковые упражнения (5 часов)

Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.

Овладение техникой прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.

Метание малого мяча (5 часов)

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. 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 (1х1 м), с расстояния 8-10 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Спортивные игры (36 часов)

Баскетбол (13 часов)

Знания о спортивной игре.Основные правила игры в баскетбол. Основные приемы игры. Правила техники безопасности.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Освоение ловли и передач мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

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

Овладение техникой бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины – 3,60 м.

Освоение индивидуальной техники защиты. Вырывание и выбивание мяча.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Волейбол (12 часов)

Знания о спортивной игре. Основные правила игры в волейбол. Основные приемы игры. Правила техники безопасности.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. 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, остановка, ускорения).

Освоение техники приема и передач мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой. То же через сетку.

Освоение техники нижней подачи. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. То же через сетку.

Освоение техники прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей.

Освоение тактики игры. Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций игроков.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей.

Развитие координационных способностей. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

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

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. 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 секунд. 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.

Футбол (3 часа)

Знания о спортивной игре. Основные правила игры в футбол. Основные приемы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Дальнейшее закрепление техники.

Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.

Овладение техникой ударов по воротам. Продолжение овладения техникой ударов по воротам.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Гандбол (8 часов)

Знания о спортивной игре. Основные правила игры в гандбол. Основные приемы игры в гандбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Дальнейшее закрепление техники.

Освоение ловли и передач мяча. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ловля катящегося мяча.

Освоение техники ведения мяча. Дальнейшее закрепление техники ведения мяча. Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

Овладение техникой бросков мяча. Броски мяча сверху, снизу и сбокусогнутой и прямой рукой.

Освоение индивидуальной техники защиты. Вырывание и выбивание мяча. Блокирование броска.

Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам мини-гандбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Тема 3. Прикладно-ориентированная подготовка (2 часа)

Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

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.

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.

Овладение организаторскими умениями. Измерение результатов; подача команд; демонстрация легкоатлетических упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.

Помощь и страховка; демонстрация гимнастических и акробатических упражнений; выполнения обязанностей командира от деления; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.

Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий,приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

Тема 4. Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка (23 часа).

Гимнастика с основами акробатики (4 часа)

Развитие координационных способностей. 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.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Развитие скоростно-силовых способностей. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

Развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.

Знания о физической культуре (в процессе урока). 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.

Легкая атлетика (13 часов)

Развитие выносливости. Кросс до 15 минут, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей. 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 способностей.

Развитие скоростных способностей. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.

Знания о физической культуре (в процессе урока). 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.

Баскетбол (3 часа)

Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Футбол (3 часа)

Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3,2:1 с атакой и без атаки на ворота.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

7 класс (105 часов)

Раздел 1. Знания о физической культуре (в процессе урока)

Тема 1. История физической культуры (в процессе урока)

История гимнастики. История баскетбола.История волейбола.История футбола.История гандбола.

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.

Тема 2. Физическая культура (основные понятия) (в процессе урока)

Физическое развитие человека. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Психологические особенности возрастного развития.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Допинг. Концепция честного спорта.

Тема 3. Физическая культура человека (в процессе урока)

Режим труда и отдыха. Рациональное питание. Личная гигиена. Банные процедуры. Восстановительный массаж.

Вредные привычки.

Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Влияние физических упражнений на основные системы организма.

Росто-весовые показатели. Правильная и неправильная осанка. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы.

Зрение. Гимнастика для глаз.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом. 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 травмах.

Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в процессе урока и при выполнении домашних заданий)

Тема 1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой (в процессе урока и при выполнении домашних заданий)

Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика.

Физическое самовоспитание. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры. Основные правила для проведения самостоятельных занятий.

Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях.

Выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Тема 2. Оценка эффективности занятий физической культурой (в процессе урока и при выполнении домашних заданий)

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.

Субъективные и объективные показатели самочувствия. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Раздел 3. Физическое совершенствование (105 часов)

Тема 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Тема 2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью (80 часов)

Гимнастика с основами акробатики (18 часов)

Знания о физической культуре (в процессе урока). Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности в страховки во время занятий физическими упражнениями Техника выполнения физических упражнений.

Организующие команды и приемы (1 час)

Освоение строевых упражнений. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!».

Акробатические упражнения и комбинации (9 часов)

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками.

Освоение акробатических упражнений. Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат.

Ритмическая гимнастика (девочки (2 часа)

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики) (2 часа)

Освоение и совершенствование висов и упоров. Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок.

Опорные прыжки (2 часа)

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину,высота 100-115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне; упражнения на гимнастических разновысоких брусьях (девочки (2 часа)иУпражнения и комбинации на гимнастических параллельных брусьях (мальчики) (2 часа)

Освоение и совершенствование висов и упоров. 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.

Легкая атлетика (26 часов)

Беговые упражнения (16 часов)

Овладение техникой спринтерского бега. История легкой атлетики. 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.

Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 минут, девочки до 15 минут. Бег на 1500 м.

Прыжковые упражнения (5 часов)

Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.

Овладение техникой прыжка в высоту. Процесс совершенствования прыжков в высоту.

Метание малого мяча (5 часов)

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 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.

Спортивные игры (36 часов)

Баскетбол (13 часов)

Основные правила игры в баскетбол. Основные приемы игры. Правила техники безопасности.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Дальнейшее обучение технике движений.

Освоение ловли и передач мяча. Дальнейшее обучение технике движений.

Освоение техники ведения мяча. 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.

Овладение техникой бросков мяча. 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.

Освоение индивидуальной техники защиты. Перехват мяча.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Дальнейшее обучение технике движений.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Дальнейшее обучение технике движений.

Волейбол (12 часов)

Основные правила игры в волейбол. Основные приемы игры. Правила техники безопасности.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. 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, остановка, ускорения).

Освоение техники приема и передач мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой. То же через сетку.

Освоение техники нижней подачи. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. То же через сетку.

Освоение техники прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей.

Освоение тактики игры. Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций игроков.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей.

Развитие координационных способностей. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

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

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. 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 секунд. 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.

Футбол (3 часа)

Основные правила игры в футбол. Основные приемы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Дальнейшее закрепление техники.

Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.

Овладение техникой ударов по воротам. Продолжение овладения техникой ударов по воротам.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Гандбол (8 часов)

Знания о спортивной игре. Основные правила игры в гандбол. Основные приемы игры в гандбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Дальнейшее закрепление техники.

Освоение ловли и передач мяча. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ловля катящегося мяча.

Освоение техники ведения мяча. Дальнейшее закрепление техники ведения мяча. Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

Овладение техникой бросков мяча. Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой.

Освоение индивидуальной техники защиты. Перехват мяча. Игра вратаря.

Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. Дальнейшее закрепление техники.

Освоение тактики игры. Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (2:1). Дальнейшее закрепление техники.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по правилам мини-гандбола.

Тема 3. Прикладно-ориентированная подготовка (2 часа)

Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

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.

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.

Овладение организаторскими умениями. Измерение результатов; подача команд; демонстрация легкоатлетических упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.

Помощь и страховка; демонстрация гимнастических и акробатических упражнений; выполнения обязанностей командира от деления; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.

Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий,приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

Тема 4. Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка (23 часа).

Гимнастика с основами акробатики (4 часа)

Развитие координационных способностей. 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.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Развитие скоростно-силовых способностей. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

Развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.

Знания о физической культуре (в процессе урока). 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.

Легкая атлетика (13 часов)

Развитие выносливости. Кросс до 15 минут, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей. 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 способностей.

Развитие скоростных способностей. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.

Знания о физической культуре (в процессе урока). 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.

Баскетбол (3 часа)

Освоение тактики игры. Дальнейшее обучение технике движений. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (2:1).

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений.

Футбол (3 часа)

Освоение тактики игры. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Дальнейшее закрепление приемов тактики.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Дальнейшее закрепление техники.

8 класс (105 часов)

Раздел 1. Знания о физической культуре (в процессе урока)

Тема 1. История физической культуры (в процессе урока)

История гимнастики.

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).

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 зимней Олимпиаде в Сочи 2014 г.

Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двукратные и трехкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта.

Тема 2. Физическая культура (основные понятия) (в процессе урока)

Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития.

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.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.

Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память).

Тема 3. Физическая культура человека (в процессе урока)

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.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом. 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 травмах.

Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в процессе урока и при выполнении домашних заданий)

Тема 1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой (в процессе урока и при выполнении домашних заданий)

Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика.

Физическое самовоспитание. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры. Основные правила для проведения самостоятельных занятий.

Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях.

Тема 2. Оценка эффективности занятий физической культурой (в процессе урока и при выполнении домашних заданий)

Самонаблюдение и самоконтроль. Регулярное наблюдение физкультурников за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учет данных самоконтроля в дневнике самоконтроля.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. 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.

Раздел 3. Физическое совершенствование (105 часов)

Тема 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования.

Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления.

Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

Выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Тема 2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью (80 часов)

Гимнастика с основами акробатики (18 часов)

Знания о физической культуре (в процессе урока). Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности в страховки во время занятий физическими упражнениями Техника выполнения физических упражнений.

Организующие команды и приемы (1 час)

Освоение строевых упражнений. Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.

Акробатические упражнения и комбинации (9 часов)

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. Совершенствование двигательных способностей.

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3-5 кг), тренажеров, эспандеров.

Освоение акробатических упражнений. 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.

Ритмическая гимнастика (девочки (2 часа)

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики) (2 часа)

Освоение и совершенствование висов и упоров. Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне.

Опорные прыжки (2 часа)

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см).

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне; упражнения на гимнастических разновысоких брусьях (девочки (2 часа)иУпражнения и комбинации на гимнастических параллельных брусьях (мальчики) (2 часа)

Освоение и совершенствование висов и упоров. 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 присев 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, соскок.

Легкая атлетика (26 часов)

Беговые упражнения (16 часов)

Овладение техникой спринтерского бега. Низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 70 м.

Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 минут, девочки до 15 минут. Бег на 1500 м.

Прыжковые упражнения (5 часов)

Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.

Овладение техникой прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.

Метание малого мяча (5 часов)

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) (девушки – с расстояния 12-14 м, юноши – до 16 м). Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п. с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов вперед-вверх.

Спортивные игры (36 часов)

Баскетбол (13 часов)

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Освоение ловли и передач мяча. Дальнейшее закрепление техники ловли и передачи мяча.

Освоение техники ведения мяча. Дальнейшее закрепление техники ведения мяча.

Овладение техникой бросков мяча. Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке.

Освоение индивидуальной техники защиты. Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

Волейбол (12 часов)

Знания о спортивной игре. Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападения (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.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Освоение техники приема и передач мяча. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

Освоение техники нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи.

Освоение техники прямого нападающего удара. Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Совершенствование координационных способностей.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Совершенствование координационных способностей.

Освоение тактики игры. Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.

Развитие координационных способностей. Дальнейшее обучение технике движений.

Развитие выносливости. Дальнейшее развитие выносливости.

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей.

Футбол (3 часа)

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.

Освоение техники ведения мяча. Совершенствование техники ведения мяча.

Овладение техникой ударов по воротам. Совершенствование техники ударов по воротам.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Совершенствование техники владения мячом.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Совершенствование техники перемещений, владения мячом.

Гандбол (8 часов)

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Освоение ловли и передач мяча. Совершенствование техники ловли и передач мяча.

Освоение техники ведения мяча. Совершенствование техники движений.

Овладение техникой бросков мяча. Совершенствование техники бросков мяча. Семиметровый штрафной бросок.

Освоение индивидуальной техники защиты. Совершенствование индивидуальной техники защиты.

Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.

Освоение тактики игры. Совершенствование тактики игры. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон».

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам гандбола. Совершенствование навыков игры и психомоторных способностей.

Тема 3. Прикладно-ориентированная подготовка (2 часа)

Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

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.

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.

Овладение организаторскими умениями. Измерение результатов; подача команд; демонстрация легкоатлетических упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.

Помощь и страховка; демонстрация гимнастических и акробатических упражнений; выполнения обязанностей командира от деления; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.

Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий,приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

Тема 4. Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка (23 часа).

Гимнастика с основами акробатики (4 часа)

Развитие координационных способностей. Совершенствование координационных способностей.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости.

Развитие скоростно-силовых способностей. Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей.

Развитие гибкости. Совершенствование двигательных способностей.

Знания о физической культуре (в процессе урока). Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки.

Легкая атлетика (13 часов)

Развитие выносливости. Кросс до 15 минут, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей. Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей.

Развитие скоростных способностей. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.

Знания о физической культуре (в процессе урока). 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.

Баскетбол (3 часа)

Освоение тактики игры. 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).

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей.

Футбол (3 часа)

Освоение тактики игры. Совершенствование тактики игры.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Дальнейшее развитие психомоторных способностей.

9 класс (102 часа)

Раздел 1. Знания о физической культуре (в процессе урока)

Тема 1. История физической культуры (в процессе урока)

История гимнастики.

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).

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 зимней Олимпиаде в Сочи 2014 г.

Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двукратные и трехкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта.

Тема 2. Физическая культура (основные понятия) (в процессе урока)

Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития.

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.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.

Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память).

Тема 3. Физическая культура человека (в процессе урока)

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.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом. 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 травмах.

Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в процессе урока и при выполнении домашних заданий)

Тема 1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой (в процессе урока и при выполнении домашних заданий)

Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика.

Физическое самовоспитание. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры. Основные правила для проведения самостоятельных занятий.

Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях.

Тема 2. Оценка эффективности занятий физической культурой (в процессе урока и при выполнении домашних заданий)

Самонаблюдение и самоконтроль. Регулярное наблюдение физкультурников за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учет данных самоконтроля в дневнике самоконтроля.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. 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.

Раздел 3. Физическое совершенствование (102 часа)

Тема 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования.

Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления.

Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

Выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Тема 2. Спортивно-оздоровительная деятельностьс общеразвивающей направленностью (77часов)

Гимнастика с основами акробатики (18 часов)

Знания о физической культуре (в процессе урока). Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности в страховки во время занятий физическими упражнениями Техника выполнения физических упражнений.

Организующие команды и приемы (1 час)

Освоение строевых упражнений. 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.

Акробатические упражнения и комбинации (9 часов)

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. Совершенствование двигательных способностей.

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3-5 кг), тренажеров, эспандеров.

Освоение акробатических упражнений. 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.

Ритмическая гимнастика (девочки (2 часа)

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики) (2 часа)

Освоение и совершенствование висов и упоров. Мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед и сед ноги врозь.

Опорные прыжки (2 часа)

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне; упражнения на гимнастических разновысоких брусьях (девочки (2 часа)иУпражнения и комбинации на гимнастических параллельных брусьях (мальчики) (2 часа).

Освоение и совершенствование висов и упоров. Мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед и сед ноги врозь. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.

Легкая атлетика (26 часов)

Беговые упражнения (16 часов)

Овладение техникой спринтерского бега. Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей.

Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 минут, девочки до 15 минут. Бег на 1500 м.

Прыжковые упражнения (5 часов)

Овладение техникой прыжка в длину. Дальнейшее обучение технике прыжков в длину.

Овладение техникой прыжка в высоту. Совершенствование техники прыжков высоту.

Метание малого мяча (5 часов)

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) (девушки – с расстояния 12-14 м, юноши – до 18 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.

Спортивные игры (33 часа)

Баскетбол (13 часов)

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Освоение ловли и передач мяча. Дальнейшее закрепление техники ловли и передачи мяча.

Освоение техники ведения мяча. Дальнейшее закрепление техники ведения мяча.

Овладение техникой бросков мяча. Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке.

Освоение индивидуальной техники защиты. Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

Волейбол (12 часов)

Знания о спортивной игре. Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападения (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.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Освоение техники приема и передач мяча. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Освоение техники нижней прямой подачи. Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

Освоение техники прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар при встречных передачах.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Совершенствование координационных способностей.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Совершенствование координационных способностей.

Освоение тактики игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.

Развитие координационных способностей. Совершенствование координационных способностей.

Развитие выносливости. Совершенствование выносливости.

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей.

Гандбол (8 часов)

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Освоение ловли и передач мяча. Совершенствование техники ловли и передач мяча.

Освоение техники ведения мяча. Совершенствование техники движений.

Овладение техникой бросков мяча. Совершенствование техники бросков мяча. Бросок мяча из опорного положения с отклонением туловища.

Освоение индивидуальной техники защиты. Совершенствование индивидуальной техники защиты.

Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.

Освоение тактики игры. Совершенствование тактики игры. Взаимодействие вратаря с защитником. Взаимодействие трех игроков.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам гандбола. Совершенствование навыков игры и психомоторных способностей.

Тема 3. Прикладно-ориентированная подготовка (2 часа)

Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

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.

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.

Овладение организаторскими умениями. Измерение результатов; подача команд; демонстрация легкоатлетических упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.

Помощь и страховка; демонстрация гимнастических и акробатических упражнений; выполнения обязанностей командира от деления; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.

Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий,приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

Тема 4. Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка (23 часа).

Гимнастика с основами акробатики (4 часа)

Развитие координационных способностей. Совершенствование координационных способностей.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости.

Развитие скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростно-силовых способностей.

Развитие гибкости. Совершенствование двигательных способностей.

Знания о физической культуре (в процессе урока). Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки.

Легкая атлетика (13 часов)

Развитие выносливости. Кросс до 15 минут, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей. Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей.

Развитие скоростных способностей. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.

Знания о физической культуре (в процессе урока). 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.

Баскетбол (3 часа)

Освоение тактики игры. 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).

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей.

Футбол (3 часа)

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча.

Освоение техники ведения мяча. Совершенствование техники ведения мяча.

Овладение техникой ударов по воротам. Совершенствование техники ударов по воротам.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Совершенствование техники владения мячом.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Совершенствование техники перемещений, владения мячом.

Освоение тактики игры. Совершенствование тактики игры.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Дальнейшее развитие психомоторных способностей.

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

5 класс. 105 часов.

Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся
1. Знания о физической культуре	В процессе урока	**1.1.История физической культуры**	В процессе урока	**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.
		1.2.Физическая культура (основные понятия)		**Анализируют** положения Федерального закона «О физической культуре и спорте». **Определяют** основные направления развития физической культуры в обществе, **раскрывают** целевое предназначение каждого из них. **Объясняют** причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре. **Раскрывают** понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. **Раскрывают** понятия всестороннего и гармоничного развития личности, спортивной подготовки. **Раскрывают** значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма. **Определяют**назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. **Объясняют** роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.
		1.3.Физическая культура человека		**Соблюдают** элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз.

				Выполняют основные правила организации распорядка дня. **Соблюдают** основные гигиенические правила. **Осмысливают**, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие.
2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности	В процессе урока и при выполнении домашних заданий	**2.1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**	В процессе урока и при выполнении домашних заданий	**Составляют** личный план физического самовоспитания. **Выполняют** комплексы упражнений утренней гимнастики. **Оборудуют** с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и **приобретают** спортивный инвентарь. **Разучивают и выполняют** комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях. **Укрепляют** мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. **Выполняют** упражнения для тренировки различных групп мышц. **Выполняют** специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения. **Выполняют** разученные комплексы упражнений для развития гибкости, силы, быстроты, выносливости, ловкости.
		2.2.Оценка эффективности занятий физической культурой		**Выполняют** тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. **Измеряют** пульс до, вовремя и после занятий физическими упражнениями. **Заполняют** дневник самоконтроля. Регулярно контролируя длину своего тела, **определяют** темпы своего роста.Регулярно **измеряют массу** своего тела с помощью напольных весов. **Оценивают** по приведенным показателям свою гибкость, силу, быстроту, выносливость, ловкость.
3. Физическое совершенствование	105	**3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность**	В процессе урока и при выполнении домашних заданий	Выполняет комплексы физических упражнений для физкультуминуток, по профилактике и коррекции нарушений осанки, на развитие физических качеств, комплексы дыхательных упражнений, гимнастику для глаз. В парах с одноклассниками **тренируются** в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших.

		3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.	**80**	
		3.2.1. Гимнастика с основами акробатики	***18***	**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. **Выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).** **Различают** строевые команды, четко выполняют строевые приемы. **Описывают** технику акробатических упражнений. **Составляют** акробатические комбинации из числа разученных упражнений. **Описывают** технику упражнений на гимнастических брусьях, технику опорных прыжков. **Составляют** комбинации из числа разученных упражнений. **Используют** разученные гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей, силовых способностей, силовой выносливости, скоростно-силовых способностей, гибкости. **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. **Выполняют** обязанности командира отделения. **Оказывают** помощь в установке и уборке снарядов. **Соблюдают** правила соревнований.
		Организующие команды и приемы.	*1*	
		Акробатические упражнения и комбинации	*9*	
		Ритмическая гимнастика (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)	*2*	
		Опорные прыжки	*2*	
		Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне; упражнения на гимнастических разновысоких брусьях (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастических параллельных	*4*	

		брусьях (мальчики)		
		3.2.2. Легкая атлетика	***26***	**Изучают** историю легкой атлетики и **запоминают** имена выдающихся отечественных спортсменов.
		Беговые упражнения	*16*	**Описывают** технику выполнения беговых упражнений, **осваивают** ее самостоятельно, **выявляют и устраняют** характерные ошибки в процессе освоения.
		Прыжковые упражнения	*5*	**Демонстрируют** вариативное выполнение беговых упражнений.
		Метание малого мяча	*5*	**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.
				Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
				Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств, **выбирают** индивидуальный режим физической нагрузки, **контролируют** ее по частоте сердечных сокращений.
				Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, **соблюдают** правила безопасности.
				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.
				Применяют разученные беговые, прыжковые и метательные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых способностей, скоростных способностей.
				Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. **Соблюдают** технику безопасности. **Осваивают**

				упражнения для самостоятельных тренировок. **Раскрывают** понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.
		3.2.3. Спортивные игры	*36*	**Изучают** историю баскетбола, волейбола, гандбола, футбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов – олимпийских чемпионов. **Овладевают** основными приемами игры в баскетбол, волейбол, гандбол, футбол. **Соблюдают** правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. **Выполняют** контрольные упражнения и тесты. **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. **Моделируют** технику освоенных игровых действий и приемов, **варьируют** ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. **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. **Организуют** совместные занятия баскетболом, волейболом, гандболом, футболом 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 баскетбол, волейбол, гандбол, футбол как средство активного отдыха. **Используют** игровые упражнения для развития координационных способностей. **Определяют** степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола, волейбола,
		Баскетбол	*13*	
		Волейбол	*12*	
		Футбол	*3*	
		Гандбол	*8*	

				гандбола, футбола для развития выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. **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. **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.
		3.3.Прикладно-ориентированная подготовка	**2**	**Используют** разученные упражнения, подвижны 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. **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. **Организовываютсовместные** занятия прикладной физической подготовкой.
		3.4. Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.	**23**	**Описывают** технику общеразвивающих упражнений, технику общеразвивающих упражнений с предметами. **Используют** разученные гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей, силовых способностей, силовой выносливости, скоростно-силовых способностей, гибкости.
		3.4.1. Гимнастика с	***4***	**Применяют** беговые, прыжковые, метательные упражнения для

		основами акробатики		развития выносливости, скоростно-силовых способностей, скоростных способностей. **Используют** игровые упражнения для развития координационных способностей. **Используют** игровые действия баскетбола для развития выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. **Используют** игровые упражнения для развития координационных способностей. **Используют** игровые действия футбола для развития выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.
		3.4.2.Легкая атлетика	*13*	
		3.4.3. Баскетбол	*3*	
		3.4.4. Футбол	*3*	

6 класс. 105 часов.

Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся
1. Знания о физической культуре	В процессе урока	**1.1.История физической культуры**	В процессе урока	**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.
		1.2.Физическая культура (основные понятия)		**Анализируют** положения Федерального закона «О физической культуре и спорте». **Определяют** основные направления развития физической культуры в обществе, **раскрывают** целевое предназначение каждого из них. **Объясняют** причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре. **Раскрывают** понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. **Раскрывают** понятия всестороннего и гармоничного развития личности,

				спортивной подготовки. **Раскрывают** значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма. **Определяют**назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. **Объясняют** роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.
		1.3.Физическая культура человека		**Соблюдают** элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз. **Выполняют** основные правила организации распорядка дня. **Соблюдают** основные гигиенические правила. **Осмысливают**, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие.
2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности	В процессе урока и при выполнении домашних заданий	**2.1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**	В процессе урока и при выполнении домашних заданий	**Составляют** личный план физического самовоспитания. **Выполняют** комплексы упражнений утренней гимнастики. **Оборудуют** с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и **приобретают** спортивный инвентарь. **Разучивают и выполняют** комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях. **Укрепляют** мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. **Выполняют** упражнения для тренировки различных групп мышц. упражнения. **Выполняют** разученные комплексы упражнений для развития гибкости, силы, быстроты, выносливости, ловкости. **Выбирают** режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности.
		2.2.Оценка эффективности занятий физической культурой		**Выполняют** тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. **Измеряют** пульс до, вовремя и после занятий физическими упражнениями. **Заполняют** дневник самоконтроля. Регулярно контролируя длину своего тела, **определяют** темпы своего

				роста. Регулярно **измеряют массу** своего тела с помощью напольных весов. **Оценивают** по приведенным показателям свою гибкость, силу, быстроту, выносливость, ловкость.
3. Физическое совершенствование	105	**3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность**	В процессе урока и при выполнении домашних заданий	Выполняет комплексы физических упражнений для физкультуминуток, по профилактике и коррекции нарушений осанки, на развитие физических качеств, комплексы дыхательных упражнений, гимнастику для глаз. В парах с одноклассниками **тренируются** в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших.
		3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.	**80**	
		3.2.1. Гимнастика с основами акробатики	***18***	**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. **Различают** строевые команды, четко выполняют строевые приемы. **Описывают** технику акробатических упражнений. **Составляют** акробатические комбинации из числа разученных упражнений. **Описывают** технику упражнений на гимнастических брусьях, технику опорных прыжков. **Составляют** комбинации из числа разученных упражнений. **Используют** разученные гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей, силовых способностей, силовой выносливости, скоростно-силовых способностей, гибкости. **Раскрывают** значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.
		Организующие команды и приемы.	*1*	
		Акробатические упражнения и комбинации	*9*	
		Ритмическая гимнастика (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)	*2*	

		Опорные прыжки	*2*	**Оказывают** страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. **Применяют** упражнения для организации самостоятельных тренировок. **Выполняют** обязанности командира отделения. **Оказывают** помощь в установке и уборке снарядов. **Соблюдают** правила соревнований. **Выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО),**
		Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне; упражнения на гимнастических разновысоких брусьях (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастических параллельных брусьях (мальчики)	*4*	
		3.2.2.Легкая атлетика	***26***	**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. **Описывают** технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. **Применяют** прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств, **выбирают** индивидуальный режим физической нагрузки, **контролируют** ее по частоте сердечных сокращений. **Взаимодействуют** со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, **соблюдают** правила безопасности. **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
		Беговые упражнения	*16*	
		Прыжковые упражнения	*5*	
		Метание малого мяча	*5*	

				развития соответствующих физических способностей. **Взаимодействуют** со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, **соблюдают** правила безопасности. **Применяют** разученные беговые, прыжковые и метательные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых способностей, скоростных способностей. **Раскрывают** значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. **Соблюдают** технику безопасности. **Осваивают** упражнения для самостоятельных тренировок. **Раскрывают** понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.
		3.2.3. Спортивные игры	***36***	**Изучают** историю баскетбола, волейбола, гандбола, футбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов – олимпийских чемпионов. **Овладевают** основными приемами игры в баскетбол, волейбол, гандбол, футбол. **Соблюдают** правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. **Выполняют** контрольные упражнения и тесты. **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. **Моделируют** технику освоенных игровых действий и приемов, **варьируют** ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. **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. **Организуют** совместные занятия баскетболом, волейболом, гандболом, футболом со сверстниками, **осуществляют** судейство игры. **Выполняют** правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику
		Баскетбол	*13*	
		Волейбол	*12*	
		Футбол	*3*	
		Гандбол	*8*	

				и **управлять** своими эмоциями. **Применяют** правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, **используют** игру в баскетбол, волейбол, гандбол, футбол как средство активного отдыха. **Используют** игровые упражнения для развития координационных способностей. **Определяют** степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола, волейбола гандбола, футбола для развития выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. **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. **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.
		3.3.Прикладно-ориентированная подготовка	**2**	**Используют** разученные упражнения, подвижны 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. **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. **Организовываютсовместные** занятия прикладной физической

				подготовкой.
		3.4. Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.	**23**	**Описывают** технику общеразвивающих упражнений, технику общеразвивающих упражнений с предметами. **Используют** разученные гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей, силовых способностей, силовой выносливости, скоростно-силовых способностей, гибкости. **Применяют** беговые, прыжковые, метательные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых способностей, скоростных способностей. **Используют** игровые упражнения для развития координационных способностей. **Используют** игровые действия баскетбола для развития выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. **Используют** игровые упражнения для развития координационных способностей. **Используют** игровые действия футбола для развития выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.
		3.4.1. Гимнастика с основами акробатики	*4*	
		3.4.2. Легкая атлетика	*13*	
		3.4.3. Баскетбол	*3*	
		3.4.4. Футбол	*3*	

7 класс. 105 часов.

Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся
1. Знания о физической культуре	В процессе урока	**1.1.История физической культуры**	В процессе урока	**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.
		1.2.Физическая культура		**Анализируют** положения Федерального закона «О физической культуре и спорте».

		(основные понятия)		**Определяют** основные направления развития физической культуры в обществе, **раскрывают** целевое предназначение каждого из них. **Объясняют** причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре. **Раскрывают** понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. **Раскрывают** понятия всестороннего и гармоничного развития личности, спортивной подготовки. **Раскрывают** значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма. **Определяют**назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. **Объясняют** роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.
		1.3.Физическая культура человека		**Соблюдают** элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз. **Выполняют** основные правила организации распорядка дня. **Соблюдают** основные гигиенические правила. **Осмысливают**, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие.
2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности	В процессе урока и при выполнении домашних заданий	**2.1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**	В процессе урока и при выполнении домашних заданий	**Составляют** личный план физического самовоспитания. **Выполняют** комплексы упражнений утренней гимнастики. **Оборудуют** с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и **приобретают** спортивный инвентарь.
		2.2.Оценка эффективности занятий физической культурой		**Разучивают и выполняют** комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях. **Укрепляют** мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. **Выполняют** упражнения для тренировки различных групп мышц. **Выполняют** специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения.

				Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости, силы, быстроты, выносливости, ловкости. **Выбирают** режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. В парах с одноклассниками **тренируются** в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших. **Выполняют** тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. **Измеряют** пульс до, вовремя и после занятий физическими упражнениями. **Заполняют** дневник самоконтроля. Регулярно контролируя длину своего тела, **определяют** темпы своего роста. Регулярно **измеряют массу** своего тела с помощью напольных весов. **Оценивают** по приведенным показателям свою гибкость, силу, быстроту, выносливость, ловкость.
3. Физическое совершенствование	105	**3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность**	В процессе урока и при выполнении домашних заданий	Выполняет комплексы физических упражнений для физкультуминуток, по профилактике и коррекции нарушений осанки, на развитие физических качеств, комплексы дыхательных упражнений, гимнастику для глаз. В парах с одноклассниками **тренируются** в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших.
		3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.	**80**	
		3.2.1. Гимнастика с основами акробатики	***18***	**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. **Различают** строевые команды, четко выполняют строевые приемы.
		Организующие команды и приемы.	*1*	

		Акробатические упражнения и комбинации	*9*	**Описывают** технику акробатических упражнений. **Составляют** акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
		Ритмическая гимнастика (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)	*2*	**Описывают** технику упражнений на гимнастических брусьях, технику опорных прыжков. **Составляют** комбинации из числа разученных упражнений. **Используют** разученные гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей, силовых способностей, силовой выносливости, скоростно-силовых способностей, гибкости. **Раскрывают** значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.
		Опорные прыжки	*2*	**Оказывают** страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. **Применяют** упражнения для организации самостоятельных тренировок. **Выполняют** обязанности командира отделения. **Оказывают** помощь в установке и уборке снарядов. **Соблюдают** правила соревнований. **Выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).**
		Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне; упражнения на гимнастических разновысоких брусьях (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастических параллельных брусьях (мальчики)	*4*	
		3.2.2.Легкая атлетика	***26***	**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
		Беговые упражнения	*16*	
		Прыжковые упражнения	*5*	
		Метание малого мяча	*5*	

				беговых упражнений, **соблюдают** правила безопасности. **Описывают** технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. **Применяют** прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств, **выбирают** индивидуальный режим физической нагрузки, **контролируют** ее по частоте сердечных сокращений. **Взаимодействуют** со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, **соблюдают** правила безопасности. **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. **Применяют** разученные беговые, прыжковые и метательные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых способностей, скоростных способностей. **Раскрывают** значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. **Соблюдают** технику безопасности. **Осваивают** упражнения для самостоятельных тренировок. **Раскрывают** понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.
		3.2.3. Спортивные игры	*36*	**Изучают** историю баскетбола, волейбола, гандбола, футбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов – олимпийских чемпионов. **Овладевают** основными приемами игры в баскетбол, волейбол, гандбол, футбол. **Соблюдают** правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. **Выполняют** контрольные упражнения и тесты. **Описывают** технику изучаемых игровых приемов и действий,
		Баскетбол	*13*	
		Волейбол	*12*	
		Футбол	*3*	
		Гандбол	*8*	

				осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. **Взаимодействуют** со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, **соблюдают** правила безопасности. **Моделируют** технику освоенных игровых действий и приемов, **варьируют** ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. **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. **Организуют** совместные занятия баскетболом, волейболом, гандболом, футболом 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 баскетбол, волейбол, гандбол, футбол как средство активного отдыха. **Используют** игровые упражнения для развития координационных способностей. **Определяют** степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола, волейбола, гандбола, футбола для развития выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. **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. **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.

		3.3.Прикладно-ориентированная подготовка	**2**	**Используют** разученные упражнения, подвижны 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. **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. **Организовывают**совместные занятия прикладной физической подготовкой.
		3.4. Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.	**23**	**Описывают** технику общеразвивающих упражнений, технику общеразвивающих упражнений с предметами. **Используют** разученные гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей, силовых способностей, силовой выносливости, скоростно-силовых способностей, гибкости. **Применяют** беговые, прыжковые, метательные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых способностей, скоростных способностей. **Используют** игровые упражнения для развития координационных способностей. **Используют** игровые действия баскетбола для развития выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. **Используют** игровые упражнения для развития координационных способностей. **Используют** игровые действия футбола для развития выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.
		3.4.1. Гимнастика с основами акробатики	***4***	
		3.4.2.Легкая атлетика	***13***	
		3.4.3. Баскетбол	***3***	
		3.4.4. Футбол	***3***	

8 класс. 105 часов

Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся

1. Знания о физической культуре	В процессе урока	**1.1.История физической культуры**	В процессе урока	***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. ***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.* ***Готовят*** *рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностранный) победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах».*
		1.2.Физическая культура (основные понятия)		**Анализируют** положения Федерального закона «О физической культуре и спорте». **Определяют** основные направления развития физической культуры в обществе, **раскрывают** целевое предназначение каждого из них. **Объясняют** причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре. **Раскрывают** понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. **Раскрывают** понятия всестороннего и гармоничного развития личности, спортивной подготовки. ***Раскрывают*** *значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма.* ***Определяют*** *назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.* ***Обосновывают*** *положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья,* ***устанавливают*** *связь между*

				развитием физических способностей и основных систем организма. ***Обосновывают*** *целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе,* ***раскрывают*** *содержание и направленность занятий.* **Объясняют** роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.
		1.3.Физическая культура человека		**Соблюдают** элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз. **Выполняют** основные правила организации распорядка дня. ***Продолжают*** *усваивать основные гигиенические правила.* **Осмысливают**, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие. ***Используют*** *знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.* ***Руководствуются*** *правилами профилактики нарушений осанки,* ***подбирают и выполняют*** *упражнения по профилактике ее нарушения и коррекции.* ***Готовятся*** *осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям.*
2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности	В процессе урока и при выполнении домашних заданий	**2.1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**	В процессе урока и при выполнении домашних заданий	**Составляют** личный план физического самовоспитания. **Выполняют** комплексы упражнений утренней гимнастики. **Оборудуют** с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и **приобретают** спортивный инвентарь. **Разучивают и выполняют** комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях. **Выполняют** специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения. **Выполняют** разученные комплексы упражнений для развития гибкости, силы, быстроты, выносливости, ловкости. ***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.* ***Используют*** *изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.* ***Осуществляют*** *самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.* **Выбирают** режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности.
		2.2.Оценка эффективности занятий физической культурой		**Выполняют** тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. **Измеряют** пульс до, вовремя и после занятий физическими упражнениями. ***Осуществляют*** *самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.* Регулярно контролируя длину своего тела, **определяют** темпы своего роста. Регулярно **измеряют массу** своего тела с помощью напольных весов. **Оценивают** по приведенным показателям свою гибкость, силу, быстроту, выносливость, ловкость. ***Начинают*** *вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности.*
3. Физическое совершенствование	105	**3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность**	В процессе урока и при выполнении домашних заданий	Выполняет комплексы физических упражнений для физкультуминуток, по профилактике и коррекции нарушений осанки, на развитие физических качеств, комплексы дыхательных упражнений, гимнастику для глаз. В парах с одноклассниками **тренируются** в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших. ***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.* ***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.*
		3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.	**80**	
		3.2.1. Гимнастика с основами акробатики	***18***	**Выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).** **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. **Различают** строевые команды, четко выполняют строевые приемы. ***Описывают*** *технику висов и упоров и* ***составляют*** *гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.* ***Описывают*** *технику акробатических упражнений и* ***составляют*** *акробатические комбинации из числа разученных упражнений.* ***Описывают*** *технику упражнений на гимнастических брусьях, технику опорных прыжков и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.* **Составляют** комбинации из числа разученных упражнений. **Используют** разученные гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей, силовых способностей, силовой выносливости, скоростно-силовых способностей, гибкости. **Раскрывают** значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.
		Организующие команды и приемы.	*1*	
		Акробатические упражнения и комбинации	*9*	
		Ритмическая гимнастика (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)	*2*	
		Опорные прыжки	*2*	
		Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне; упражнения на гимнастических	*4*	

		разновысоких брусьях (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастических параллельных брусьях (мальчики)		**Оказывают** страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. ***Владеют*** *упражнениями для организации самостоятельных тренировок.* **Выполняют** обязанности командира отделения. **Оказывают** помощь в установке и уборке снарядов. **Соблюдают** правила соревнований.
		3.2.2.Легкая атлетика	***26***	**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. **Описывают** технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. **Применяют** прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств, **выбирают** индивидуальный режим физической нагрузки, **контролируют** ее по частоте сердечных сокращений. **Взаимодействуют** со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, **соблюдают** правила безопасности. **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. **Применяют** разученные беговые, прыжковые и метательные
		Беговые упражнения	*16*	
		Прыжковые упражнения	*5*	
		Метание малого мяча	*5*	

				упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых способностей, скоростных способностей. **Раскрывают** значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. **Соблюдают** технику безопасности. **Осваивают** упражнения для самостоятельных тренировок. **Раскрывают** понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.
		3.2.3. Спортивные игры	***36***	**Применяют** правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, **используют** игру в баскетбол, волейбол, гандбол, футбол как средство активного отдыха. **Используют** игровые упражнения для развития координационных способностей. **Определяют** степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола, волейбола, гандбола, футбола для развития выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. **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. **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.
		Баскетбол	*13*	
		Волейбол	*12*	
		Футбол	*3*	
		Гандбол	*8*	
		3.3.Прикладно-ориентированная подготовка	**2**	**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. **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. **Организовываютсовместные** занятия прикладной физической подготовкой. ***Определяют*** *задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки,* ***раскрывают*** *ее специфическую связь с трудовой деятельностью человека.*
		3.4. Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.	**23**	***Описывают*** *технику общеразвивающих упражнений, технику общеразвивающих упражнений с предметами и* ***составляют*** *комбинации из числа разученных упражнений.* **Используют** разученные гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей, силовых способностей, силовой выносливости, скоростно-силовых способностей, гибкости. ***Составляют*** *совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.* **Применяют** беговые, прыжковые, метательные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых способностей, скоростных способностей. ***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.* **Используют** игровые упражнения для развития координационных способностей. **Используют** игровые действия баскетбола для развития выносливости,
		3.4.1. Гимнастика с основами акробатики	***4***	
		3.4.2.Легкая атлетика	***13***	
		3.4.3. Баскетбол	***3***	
		3.4.4. Футбол	***3***	

				скоростных и скоростно-силовых способностей. **Используют** игровые упражнения для развития координационных способностей. **Используют** игровые действия футбола для развития выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.

9 класс. 102 часа

Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся
1. Знания о физической культуре	В процессе урока	**1.1.История физической культуры**	В процессе урока	***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. ***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.* ***Готовят*** *рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностранный) победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах».*
		1.2.Физическая культура (основные понятия)		**Анализируют** положения Федерального закона «О физической культуре и спорте». **Определяют** основные направления развития физической культуры в обществе, **раскрывают** целевое предназначение каждого из них. **Объясняют** причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре. **Раскрывают** понятие здорового образа жизни, выделяют его основные

				компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. **Раскрывают** понятия всестороннего и гармоничного развития личности, спортивной подготовки. ***Раскрывают*** *значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма.* ***Определяют*** *назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.* ***Обосновывают*** *положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья,* ***устанавливают*** *связь между развитием физических способностей и основных систем организма.* ***Обосновывают*** *целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе,* ***раскрывают*** *содержание и направленность занятий.* **Объясняют** роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.
		1.3.Физическая культура человека		**Соблюдают** элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз. **Выполняют** основные правила организации распорядка дня. ***Продолжают*** *усваивать основные гигиенические правила.* **Осмысливают**, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие. ***Используют*** *знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.* ***Руководствуются*** *правилами профилактики нарушений осанки,* ***подбирают и выполняют*** *упражнения по профилактике ее нарушения и коррекции.* ***Готовятся*** *осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям.*
2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности	В процессе урока и	**2.1. Организация и проведение самостоятельных занятий**	В процессе урока и	**Составляют** личный план физического самовоспитания. **Выполняют** комплексы упражнений утренней гимнастики. **Оборудуют** с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и **приобретают** спортивный

	при выполнении домашних заданий	**физической культурой**	при выполнении домашних заданий	инвентарь. **Разучивают и выполняют** комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях. **Выполняют** специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения. **Выполняют** разученные комплексы упражнений для развития гибкости, силы, быстроты, выносливости, ловкости. ***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.* ***Используют*** *изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.* ***Осуществляют*** *самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.* **Выбирают** режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности.
		2.2.Оценка эффективности занятий физической культурой		**Выполняют** тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. **Измеряют** пульс до, вовремя и после занятий физическими упражнениями. ***Осуществляют*** *самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.* Регулярно контролируя длину своего тела, **определяют** темпы своего роста. Регулярно **измеряют массу** своего тела с помощью напольных весов. **Оценивают** по приведенным показателям свою гибкость, силу, быстроту, выносливость, ловкость. ***Начинают*** *вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности.*
3. Физическое совершенствование	102	**3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность**	В процессе урока и при выполнении	Выполняет комплексы физических упражнений для физкультуминуток, по профилактике и коррекции нарушений осанки, на развитие физических качеств, комплексы дыхательных упражнений, гимнастику для глаз.

			домашних заданий	В парах с одноклассниками **тренируются** в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших. ***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.* ***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.*
		3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.	**77**	
		3.2.1. Гимнастика с основами акробатики	***18***	**Выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).** **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. **Различают** строевые команды, четко выполняют строевые приемы. ***Описывают*** *технику висов и упоров и* ***составляют*** *гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.* ***Описывают*** *технику акробатических упражнений и* ***составляют*** *акробатические комбинации из числа разученных упражнений.* ***Описывают*** *технику упражнений на гимнастических брусьях, технику*
		Организующие команды и приемы.	*1*	
		Акробатические упражнения и комбинации	*9*	
		Ритмическая гимнастика (девочки). Упражнения и комбинации на	*2*	

		гимнастической перекладине (мальчики)		*опорных прыжков и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.* **Составляют** комбинации из числа разученных упражнений. **Используют** разученные гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей, силовых способностей, силовой выносливости, скоростно-силовых способностей, гибкости. **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.* **Выполняют** обязанности командира отделения. **Оказывают** помощь в установке и уборке снарядов. **Соблюдают** правила соревнований.
		Опорные прыжки	*2*	
		Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне; упражнения на гимнастических разновысоких брусьях (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастических параллельных брусьях (мальчики)	*4*	
		3.2.2.Легкая атлетика	***26***	**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. **Описывают** технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. **Применяют** прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств, **выбирают** индивидуальный режим физической нагрузки, **контролируют** ее по частоте сердечных сокращений. **Взаимодействуют** со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, **соблюдают** правила безопасности.
		Беговые упражнения	*16*	
		Прыжковые упражнения	*5*	
		Метание малого мяча	*5*	

				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. **Применяют** разученные беговые, прыжковые и метательные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых способностей, скоростных способностей. **Раскрывают** значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. **Соблюдают** технику безопасности. **Осваивают** упражнения для самостоятельных тренировок. **Раскрывают** понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.
		3.2.3. Спортивные игры	***33***	**Применяют** правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, **используют** игру в баскетбол, волейбол, гандбол, футбол как средство активного отдыха. **Используют** игровые упражнения для развития координационных способностей. **Определяют** степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола, волейбола, гандбола, футбола для развития выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. **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. **Организуют** со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенным к содержанию разучиваемой игры, **осуществляют** помощь в судействе,
		Баскетбол	*13*	
		Волейбол	*12*	
		Гандбол	*8*	

				комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.
		3.3.Прикладно-ориентированная подготовка	**2**	**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. **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. **Организовывают**совместные занятия прикладной физической подготовкой. ***Определяют*** *задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки,* ***раскрывают*** *ее специфическую связь с трудовой деятельностью человека.*
		3.4. Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.	**23**	***Описывают*** *технику общеразвивающих упражнений, технику общеразвивающих упражнений с предметами и* ***составляют*** *комбинации из числа разученных упражнений.* **Используют** разученные гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей, силовы способностей, силовой выносливости, скоростно-силовых способностей, гибкости. ***Составляют*** *совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.* **Применяют** беговые, прыжковые, метательные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых способностей, скоростных способностей.
		3.4.1. Гимнастика с основами акробатики	***4***	
		3.4.2.Легкая атлетика	***13***	
		3.4.3. Баскетбол	***3***	
		3.4.4. Футбол	***3***	

				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.* **Используют** игровые упражнения для развития координационных способностей. **Используют** игровые действия баскетбола для развития выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. **Используют** игровые упражнения для развития координационных способностей. **Используют** игровые действия футбола для развития выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
методического объединения
учителей физической культуры и технологии
НОУ гимназии «Школа бизнеса»
от 26.08.2020 года № 1

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

Е.Е. Крюкова

28.08.2019 года