

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя школа № 24» города Смоленска

РАССМОТРЕНА

Руководитель ШМО

Скоробогатова В.М. 

Протокол

от «28» августа 2020 г.

№ 5

СОГЛАСОВАНА

Заместитель директора

Атисимова А.В. 

«31» августа 2020 г.

РАССМОТРЕНА на

педагогическом совете

Протокол

от «30» августа 2020 г.

№13



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Физическая культура»
5 – 9 классы

Составил учитель физической культуры

Сабиров Валерий Иванович

Смоленск

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов разработана в соответствии с:

1. Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным Приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. №1897;

2. Программой для 5 – 9 класса. В.И. Лях. Физическая культура. — 3-е изд., – М. : Просвещение, 2013.;

3. Основной образовательной программой основного общего образования МБОУ «СШ №24».

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

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

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

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

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

- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

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

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

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

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

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

- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Планируемые результаты изучения «Физической культуры»

В результате изучения предмета выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоравливающей, тренирующей и корригирующей направленности, рать индивидуальную нагрузку с учётом функционалах 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 проведения занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

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

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

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций, (для снежных регионов России);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

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

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Требования к учащимся по развитию двигательных качеств

Экспресс-тесты	Класс	Оценка					
		Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1. Бег на 30 м с высокого старта	5	5,1с	5,8с	6,4с	5,2с	6,0с	6,5с
	6	5,0с	5,6с	6,1с	5,1с	5,8с	6,2с
	7	4,9с	5,4с	5,9с	5,0с	5,7с	6,1с
	8	4,8с	5,2с	5,8с	5,0с	5,7с	6,0с
	9	4,6с	5,0с	5,6с	4,9с	5,7с	6,0с
2. Бег 1000 м	5	4 мин 30 с	5 мин	5 мин 35 с	5 мин	5 мин 30 с	6 мин
	6	4 мин 20 с	4 мин 50 с	5 мин 30 с	4 мин 40 с	5 мин 25 с	5 мин 50 с
	7	4 мин 20 с	4 мин 45 с	5 мин 25 с	4 мин 40 с	5 мин 20 с	5 мин 45 с
	8	4 мин 15 с	4 мин 40 с	5 мин 20 с	4 мин 35 с	5 мин 20 с	5 мин 40 с
	9	4 мин 10 с	4 мин 35 с	5 мин 15 с	4 мин 30 с	5 мин 15 с	5 мин 35 с
3. Челночный бег 3X10м	5	8,6с	9,1с	9,6с	8,9с	9,5с	10,0с
	6	8,4с	8,9с	9,4с	8,8с	9,4с	10,0с
	7	8,3с	8,8с	9,3с	8,7с	9,3с	10,0с
	8	8,0с	8,6с	9,1с	8,6с	9,2с	9,9с
	9	7,8с	8,4с	9,0с	8,5с	9,0с	9,7с
4. Прыжок в длину с места	5	180 см	160 см	150 см	175 см	155 см	140 см
	6	185 см	165 см	155 см	180 см	160 см	145 см
	7	190 см	175 см	160 см	185 см	165 см	150 см
	8	200 см	185 см	165 см	185 см	170 см	150 см
	9	210 см	190 см	170 см	190 см	170 см	155 см
5. Поднимание туловища из	5	33 раза	30 раз	23 раза	30 раз	25 раз	20 раз

положения лежа ноги согнув (на 90°) и опускание его в ИП, руки за головой, в течение 1 мин	6	35 раз	30 раз	25 раз	32 раза	27 раз	22 раза
	7	35 раз	31 раз	26 раз	32 раза	27 раз	23 раза
	8	36 раз	32 раза	27 раз	33 раза	28 раз	23 раза
	9	38 раз	33 раза	28 раз	34 раза	28 раз	24 раза
6. Подтягивание <i>Мальчики</i> – из виса на высокой перекладине. <i>Девочки</i> – из виса лежа на низкой (1 м) перекладине	5	6 раз	4 раза	2 раза	16 раз	10 раз	6 раз
	6	7 раз	5 раз	3 раза	19 раз	15 раз	9 раз
	7	8 раз	6 раз	4 раза	19 раз	15 раз	9 раз
	8	9 раз	7 раз	5 раз	17 раз	14 раз	8 раз
	9	10 раз	8 раз	6 раз	16 раз	14 раз	6 раз

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Содержание учебного предмета

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

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

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка.

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

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

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

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Кроссовая подготовка (11 час)

Техника безопасности на уроке.

Кроссовая подготовка. Минутный бег.

Бег с препятствиями по пересеченной местности.

Бег 800 метров (девочки) , 1000 метров (мальчики) без учета времени.

Развитие выносливости, минутный бег.

Круговая тренировка.

Кросс в сочетании с ходьбой.

Кросс. Бег на выносливость. Контрольный урок бег 1000 метров. Кросс до 15 минут.

Преодоление полосы препятствий.

При разработке рабочей программы использовались рекомендации ККИ ДПО

В рабочей программе произведена корректировка авторской программы в последовательности изложения тем и в плане перераспределения часов, отводимых на изучение тем целью более эффективного усвоения учащимися учебного материала:

- в связи с особенностями климата и материально-технической базы школы из авторской программы исключены разделы «Плавание», «Льжжные гонки». В 5 классах расширена программа за счет включения раздела «Кроссовая подготовка».

Тематического распределения количества часов

Разделы, темы	Количество часов				
	Классы				
	5	6	7	8	9
	507				
Раздел 1. Основы знаний					
<i>История физической культуры</i>	<i>В процессе урока</i>				
<i>Физическая культура (основные понятия)</i>	<i>В процессе урока</i>				
<i>Физическая культура человека</i>	<i>В процессе урока</i>				

Раздел 2. Двигательные умения и навыки

Легкая атлетика

Спринтерский бег	9	9	9	9	9
Техника длительного бега	2	2	2	2	2
Прыжки в длину	4	4	4	4	4
Метание малого мяча	9	9	9	9	9
Итого:	24	24	24	24	24

Гимнастика с основами акробатики

Гимнастика	9	9	9	9	9
Акробатика	9	9	9	9	9
Итого:	18	18	18	18	18

Баскетбол

Стойки, перемещения, передачи	9	9	9	9	9
Ведение мяча, броски, тактика игры	9	9	9	9	9
Итого:	18	18	18	18	18

Волейбол

Передвижения, прием и передача мяча	9	9	9	9	9
Нападающий удар, подача мяча, учебная игра	9	9	9	9	9
Итого:	18	18	18	18	18

Футбол

Стойки, передвижения, ведение мяча, удары по воротам	9	9	9	9	6
Итого:	9	9	9	9	6

Кроссовая подготовка

Бег на выносливость	15	15	15	15	15
Итого:	15	15	15	15	15
Всего:	102	102	102	102	99

Итого: **507 ч**

Раздел 3. Развитие двигательных способностей

Физкультурно-оздоровительная деятельность	<i>В режиме учебного дня и учебной недели</i>
Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	<i>В режиме учебного дня и учебной недели</i>

Формы организации и планирование образовательного процесса

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее изученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включат в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включить обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

- планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;
- планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;
- планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

3. Описание места учебного предмета в учебном плане

Согласно школьному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 945 ч, из расчета 3 ч в неделю с V по IX класс.

4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны продемонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе. Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умениям предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движениях;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умениям осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умениям достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умениям оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

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

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физических нагрузок в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.
- В области коммуникативной культуры:
- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
 - способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
 - способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

«2»5. Содержание учебного предмета

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки (в процессе уроков)

5 класс

Естественные основы. Здоровый образ жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Социально-педагогические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Культурно-исторические основы. История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах.

Приемы закаливания. Воздушные ванны. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия.

Спортивные игры.

Комплексы (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе.

Гимнастика с элементами акробатики.

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности, Профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи.

Легкая атлетика.

Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Практическая часть

Спортивные игры (51 час.)

Баскетбол (26 час.)

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек 2 час.: 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).

Ловля и передача мяча 4 час.: 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).

Техника ведения мяча 4 час.: 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.

Техника бросков мяча 4 час.: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

Индивидуальная техника защиты 4 час.: вырывание и выбивание мяча.

Техника перемещений, владения мячом 4 час.: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры 2 час.: 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 2 час.: Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол (25 час.)

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек 2 час.: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передачи мяча 3 час.: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Техника подачи мяча 4 час.: нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.

Техника прямого нападающего удара 3 час.: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом 3 час.: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры 3 час.: тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

Овладение игрой 4 час. 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 выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей 3 час.. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с.

Гимнастика с элементами акробатики (21 час.)

Строевые упражнения (в процессе урока). 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.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки (в процессе урока): сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения 4 час.: кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев.

Висы и упоры 5 час.: Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лежа.

Лазанье 4 час.: лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Равновесие 4 час. На гимнастическом бревне - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика (30 час.)

Техника спринтерского бега 4 час.: 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.

Техника длительного бега 4 час.: бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.

Техника прыжка в длину 4 час.: прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника метания малого мяча 4 час.: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости 5 час.: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей 5 час.: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей 4 час.: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

6 класс

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки (в процессе уроков)

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Социально-психологические основы. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию изучаемой игры. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения отечественного спорта.

Приемы закаливания. Солнечные ванны. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Социально-психологические основы. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию изучаемой игры. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения отечественного спорта.

Приемы закаливания. Солнечные ванны. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

Спортивные игры (51 час).

Баскетбол. 26 час.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек 2 час.: 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).

Ловля и передача мяча 4 час.: 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).

Техника ведения мяча 6 час.: 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.

Техника бросков мяча 6 час.: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

Индивидуальная техника защиты 2 час: вырывание и выбивание мяча.

Техника перемещений, владения мячом 3 час.: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры 3 час.: тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой 4 час.: Игра по правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол. 25 час.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек 2 час.: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча 4 час.: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Техника подачи мяча 4 час.: нижняя прямая подача мяча через сетку.

Техника прямого нападающего удара 4 час.: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом 4 час.: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры 4 час.: Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

Овладение игрой 3 час.: 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 выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей 2 час.: бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

Гимнастика с элементами акробатики. (21 час)

Строевые упражнения в процессе занятий. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки в процессе занятий: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маяховыми движениями ног, с подскоками, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических

упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.
Акробатические упражнения 5 час.: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев.
Высы и упоры 4 час.: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назаддоскок; сед ноги врозь, из седа набедре соскокпереворотом.

Лазанье 4 час.: лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Равновесие 4 час. На гимнастическом бревне - девочки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Лесная атлетика. (30час.)

Техника спринтерского бега 6 час.: 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.
Техника длительного бега 4 час.: бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м.

Техника прыжка в длину 5 час.: прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника метания малого мяча 5 час.: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости 4 час.: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей 3 час.: прыжки и многооскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей 3 час.: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

7 класс

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки (в процессе уроков)

Естественные основы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система.

Социально-психологические основы. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня.

Культурно-исторические основы. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр.

Приемы закаливания. Самомассаж. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей.

Подвижные игры

Волейбол. Терминология избранной игры, правила проведения соревнований, техника безопасности, Помощь в судействе.

Баскетбол. Терминология, правила соревнований. Техника безопасности.

Гимнастика с элементами акробатики. Значение гимнастики для сохранения правильной осанки, Упражнения для развития силовых способностей и гибкости, страховка и самостраховка.

Легкоатлетические упражнения. Терминология. Правила организации соревнований, Техника безопасности.

Кроссовая подготовка. Техника безопасности, правила соревнований.

7 класс

Спортивные игры(51 час.)

Баскетбол (26 час.)

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек 2 часа: 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).

Ловля и передача мяча 4 часа: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча 4 часа: 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 ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча 4 часа: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке.

Индивидуальная техника защиты 2 часа: перехват мяча.

Техника перемещений, владения мячом 4 часа: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры 2 часа : позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2.2, 3.3, 4.4, 5.5 на одну корзину. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».

Овладение игрой 3 часа: игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол (25 час.)

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек 2 часа: Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча 6 часов: Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

Техника подачи мяча 5 часов: верхняя прямая подача мяча. Прием подачи.

Техника прямого нападающего удара 5 часов: Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом 3 часа : комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры 2 часа: Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

Овладевшие игрой 2 часа. Игра по упрощенным правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

Гимнастика с элементами акробатики (21 час.)

Строевые упражнения в процессе урока. Вызванные команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки (в процессе урока): сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения 4 часа : мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев; стойка на голове с согнутыми ногами. **Девочки:** кувырок назад в полушагат.

Висы и упоры 5 часа: мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. **Девочки:** махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор.

Лазанье 4 часа: лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах.

Равновесие 4 часа. На гимнастическом бревне - девочки: равновесие на одной ноге; упор присев и полушагат. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Лесная атлетика (30 час.).

Техника спринтерского бега 5 час.: высокий старт от 30 до 60 м. Бег с ускорением до 60 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

Техника длительного бега 4 час.: бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 минут. Бег на 1500 м.

Техника прыжка в длину 5 час.: прыжки в длину с 9-11 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника метания малого мяча 4 час.: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 10-12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости 4 час.: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей 4 час.: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей 4 час.: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания

8 класс

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки (в процессе уроков)

Естественные основы. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.
Социально-психологические основы. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.
Культурно-исторические основы. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Современных Олимпийских игр. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика.

Приемы закаливания. Водные процедуры. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности.
Подвижные игры.

Волейбол. Техника Безопасности, правила игры, помощь в судействе.

Баскетбол. Техника безопасности, правила игры, помощь в судействе.

Легкая атлетика. Техника безопасности, правила соревнований, помощь в судействе.

Гимнастика с элементами акробатики. Техника безопасности, правила соревнований, помощь в судействе.

Кроссовая подготовка. Организация соревнований, помощь в судействе.

Спортивные игры.(51час)

Баскетбол.(26 час.)

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек 2 час.: 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).

Ловля и передач мяча 4 час.: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча 4 час.: 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 ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяч 4 часа: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным сопротивлением. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке.

Индивидуальная техника защиты 3 час: перехват мяча.

Техника перемещений, владения мячом 3 час: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры 2 час: взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

Овладение игрой 4 час: Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол (25 часов)

Техника передвижений, остановок, поворотов в стойке 2 час: комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передачи мяча 4 час: передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Техника подачи мяча 5 час: верхняя прямая подача мяча. Прием подачи.

Техника прямого нападающего удара 4 час: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры 3 час: тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

Овладение игрой 4 час: игра по упрощенным правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. 3 час. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

Гимнастика с элементами акробатики (21 час)

Строевые упражнения в процессе урока. Команда «Прямой», повороты в движении направо, налево.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки в процессе урока: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом, гантелями (3-5 кг). **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения 5 час: мальчики: кувырок назад в упор стоя ногами 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, кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением.

Висы и упоры: мальчики 4 час: из виса на подколениках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом впе. **Девочки:** из упора на нижней жерди опускание вперед в ане 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.

Лазанье 4 час: лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Равновесие 4 час. На гимнастическом бревне - девочки: танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед, соскоки. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика. (30 часов)

Техника спринтерского бега 6 час.: низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м.

Техника длительного бега 4 час.: девочки 1500 метров, мальчики 2000 метров.

Техника прыжка в длину 4 час.: прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега способом «прогнувшись».

Техника метания малого мяча 4 час.: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) девушки — с расстояния 12—14 м,

юноши - до 16 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.

Развитие выносливости 4 час.: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей 4 час.: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей 4 час.: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность

9 класс

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки (в процессе уроков)

Естественные основы. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям, с учетом возрастно-половых особенностей, Планирование и контроль нагрузок, самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Социально-психологические основы. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию, Выполнение общеподготовительных и развивающих упражнений, Физическое развитие и физическая подготовленность, комплексы физических упражнений, тестирование физических качеств.

Культурно-исторические основы. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания. Материальные и духовные ценности.

Приемы закаливания. Водные процедуры. Правила и дозировка. Восстановительные мероприятия.

Способы самоконтроля. Релаксация (общие представления).

Волейбол. Терминология, Правила и организация соревнований, Техника безопасности, Помощь в судействе.

Баскетбол. Терминалогия, Правила и организация соревнований, Подготовка мест занятий, Помощь в судействе.
Гимнастика. Значение гимнастических упражнений, Страховка и самостраховка, Основы выполнения гимнастических упражнений.
Легкоатлетические упражнения. Терминалогия. Правила и организация соревнований. Техника безопасности. Подготовка мест занятий. Помощь в судействе.

Кроссовая подготовка. Правила проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности, помощь в судействе.

Спортивные игры (51 час.)

Баскетбол (26 час.)

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек 2 час.: 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).

Ловля и передача мяча 4 час.: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадратах, круге).

Техника ведения мяча 5 час.: 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 ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча 5 час.: броски одной и двумя руками в прыжке.

Индивидуальная техника защиты 3 час.: перехват мяча.

Техника перемещений, владения мячом 3 час.: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры 2 час.: взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

Овладение игрой 2 час.: Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол (25 час.)

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек 2 час.: комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча 3 час. передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Техника подачи мяча 4 час.: прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

Техника прямого нападающего удара 4 час.: прямой нападающий удар при встречных передачах.

Техники владения мячом 2 час.: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры 4 час.: Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.

Овладение игрой 3 час.: игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3). Игра по упрощенным правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей 3 час. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. 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.

Гимнастика с элементами акробатики (21 час.)

Строевые упражнения (в процессе урока). 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.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки (в процессе урока): сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом, гантелями (3-5 кг). **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения 4 час.: мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках силой; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. **Девочки:** равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

Высы и упоры 5 час.: мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой. Подъем махом вперед в сед ноги врозь. Махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; прыжком подъём в упор, махом вперед сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах вовнутрь, соскок махом вперед. **Девочки:** вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.

Лазанье 4 час.: лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Равновесие 4 час. На гимнастическом бревне - **девочки:** танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсяд; соскоки. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика (27 час.)

Техника спринтерского бега 4 час.: мальки старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м.

Техника длительного бега 2 час.: девочки 1500 метров, мальчики 2000 метров.

Техника прыжка в длину 4 час.: прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега способом «прогнувшись».

Техника прыжка в высоту 4 час.: прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча 4 час.: 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 (1х1м) с расстояния юности - до 18 м, девушки - 12-14 м.

Развитие выносливости 4 час.: бег с гантелями, командами, в парах, кросс до 3 км.

Развитие скоростно-силовых способностей 2 час.: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей 3 час.: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность

**Распределение учебного времени
реализации программного материала
по физической культуре (5–9 классы)**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)					
		Класс					
		V	VI	VII	VIII	IX	
1	Базовая часть	77	77	77	77	77	
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока					
1.2	Спортивные игры (волейбол)	25	25	25	25	24	
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21	21	21	21	21	
1.4	Легкая атлетика	30	30	30	30	30	
2	Вариативная часть	26	26	26	26	24	
2.1	Баскетбол	26	26	26	26	24	
2.2	Спортивные игры (волейбол, баскетбол, гандбол, футбол)	В процессе урока					
	Итого	102	102	102	102	99	

«3»б. Тематическое планирование

5 класс

102 часа

Тема	Количество часов	№№ уроков	Содержание учебного материала	Виды деятельности учащихся
Лёгкая атлетика	30	1-15; 86-102	Развитие скоростных способностей - 6 час.	<p>Раскрывать теоретические сведения о гигиенических правилах занятий физическими упражнениями; правилах самостоятельного выполнения упражнений домашних заданий; о дыхании во время выполнения упражнений; питании и двигательном режиме школьников; о правилах безопасности при выполнении упражнений.</p> <p>Соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений по лёгкой атлетике; выполнять домашние задания по проведению утренней гигиенической гимнастики.</p> <p>Демонстрировать вариативные выполнения беговых упражнений.</p> <p>Описывать технику прыжковых упражнений, выявлять и устранять характерные ошибки.</p> <p>Описывать технику метательных упражнений.</p>
			Развитие скоростной выносливости - 6 час.	
			Метание - 6 час.	
			Прыжки - 6 час.	
			Развитие выносливости - 6 час.	
Гимнастика элементами акробатики	21	28-48	Акробатические упражнения - 3 час.	<p>Раскрывать теоретические сведения о правильном дыхании во время выполнения упражнений, о питании и двигательном режиме.</p> <p>Владеть правилами техники безопасности и страховки.</p> <p>Различать строевые команды.</p> <p>Выполнять общеразвивающие упражнения с несимметричными и промежуточными положениями рук. Составлять и выполнять комплексы утренней гимнастики с предметами и без предметов; лазать по канату в три приёма, научиться простейшим висам и упорам, кувыркам вперёд и назад, опорному прыжку через "козла" в ширину (80-100 см).</p>
			Строевые упражнения - 3 час.	
			Развитие гибкости - 3 час.	
			Упражнения в висах и упорах - 3 час.	
			Опорный прыжок - 3 час.	
			Лазание по канату - 3 час.	
			Развитие силовых способностей - 1 час.	
			Развитие координационных способностей - 1 час.	
			Развитие скоростно-силовых способностей - 1 час.	

Волейбол	25	22-27; 59-66; 75-85	Стойки и передвижения, повороты, остановки - 2 час.	<p>Раскрывать теоретические знания об истории волейбола.</p> <p>Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники основных приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Перемещаются в стойке игрока, передавать мяч сверху двумя руками на месте и после перемещения.</p> <p>Передавать мяч через сетку и над собой. Подавать нижней подачу мяча. Освоить технику нападающего удара.</p>
			<p>Приёмы передачи мяча - 8 час.</p> <p>Нижняя подача мяча - 6 час.</p> <p>Нападающий удар - 5 час.</p> <p>Развитие координационных способностей - 2 час.</p> <p>Тактика игры - 2 час.</p>	
Баскетбол	26	16-21; 49-58; 67-74	Стойки и передвижения, повороты, остановки - 2 час.	<p>Раскрывать теоретические сведения об истории баскетбола.</p> <p>Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники основных приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Ловить и передавать мяч двумя руками от груди, вести мяч в различных стойках, с изменением направления движения и скорости. Бросать мяч с места и в движении, вырывать и выбивать мяч, взаимодействовать с другими игроками, знать тактику нападения быстрым прорывом, играть по упрощённым правилам.</p>
			<p>Ловля и передача мяча - 4 час.</p> <p>Ведение мяча - 4 час.</p> <p>Бросок мяча - 4 час.</p> <p>Тактика свободного нападения - 2 час.</p> <p>Вырывание и выбивание мяча - 2 час.</p> <p>Нападение быстрым прорывом - 2 час.</p> <p>Взаимодействие двух игроков - 2 час.</p> <p>Игровые задания - 2 час.</p> <p>Развитие кондиционных и координационных способностей - 2 час.</p>	

6 класс
102 часа

Тема	Количество часов	№№ уроков	Содержание учебного материала	Виды деятельности учащихся
------	------------------	-----------	-------------------------------	----------------------------

Лёгкая атлетика	27	1-12: 88-102	Развитие скоростных способностей - 6 час.	Раскрывать теоретические сведения о гигиенических правилах занятий физическими упражнениями; правилах самостоятельного выполнения упражнений домашних заданий; о дыхании во время выполнения упражнений; питания и двигательном режиме школьников; о правилах безопасности при выполнении упражнений.
			Развитие скоростной выносливости - 6 час.	
			Метание - 6 час.	Демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции, технику низкого старта, финальное усилие в беге, физические кондиции в беге на выносливость.
			Прыжки - 6 час.	Демонстрировать технику в целом в метании мяча на дальность.
			Развитие выносливости - 6 час.	Демонстрировать технику прыжка в длину с места и с разбега, корректировать технику бега.
Гимнастика элементами акробатики	18	28-45	Акробатические упражнения - 3 час.	Раскрывать теоретические сведения о правильном дыхании во время выполнения упражнений, о питании и двигательном режиме.
			Стрессовые упражнения - 3 час.	Владеть правилами техники безопасности и страховки.
			Развитие гибкости - 3 час.	Различать строевые команды.
			Упражнения в висах и упорах - 3 час.	Выполнять общеразвивающие упражнения с несимметричными и промежуточными положениями рук. Составлять и выполнять комплексы утренней гимнастики с предметами и без предметов; лазать по канату в три приёма, научиться простейшим висам и упорам, кувыркам вперёд и назад, опорному прыжку через "козла" в ширину (80-100 см). Демонстрировать комплексы из ранее изученных акробатических упражнений.
			Опорный прыжок - 3 час.	Корректировать технику выполнения упражнений.
			Лазание по канату - 3 час.	
			Развитие силовых способностей - 1 час.	
			Развитие координационных способностей - 1 час.	
Развитие скоростно-силовых способностей - 1 час.				

Волейбол	29	21-27; 56-65; 73-78, 82- 87	<p>Стойки и передвижения, повороты, остановки - 2 час.</p> <p>Приёмы передачи мяча - 8 час.</p> <p>Нижняя подача мяча - 6 час.</p> <p>Нападающий удар - 5 час.</p> <p>Развитие координационных способностей - 2 час.</p> <p>Тактика игры - 2 час.</p>	<p>Раскрывать теоретические знания об истории волейбола.</p> <p>Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники основных приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Перемещаться в стойке игрока, передавать мяч сверху двумя руками на месте и после перемещения. Передавать мяч через сетку и над собой. Подавать нижнюю подачу мяча. Освоить технику нападающего удара.</p> <p>Корректировать технику выполнения упражнений.</p>
Баскетбол	28	13-20; 46-58; 66-72, 79- 81	<p>Стойки и передвижения, повороты, остановки - 2 час.</p> <p>Ловля и передача мяча - 4 час.</p> <p>Ведение мяча - 4час.</p> <p>Бросок мяча - 4 час.</p> <p>Тактика свободного нападения - 2 час.</p> <p>Вырывание и выбивание мяча - 2 час.</p> <p>Нападение быстрым прорывом - 2 час.</p> <p>Взаимодействие двух игроков - 2 час.</p> <p>Игровые задания - 2 час.</p> <p>Развитие координационных и координационных способностей - 2 час.</p>	<p>Раскрывать теоретические сведения об истории баскетбола.</p> <p>Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники основных приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Ловить и передавать мяч двумя руками от груди, вести мяч в различных стойках, с изменениями направления движения и скорости. Бросать мяч с места и в движении, вырывать и выбивать мяч, взаимодействовать с другими игроками, знать тактику нападения быстрым прорывом, играть по упрощённым правилам.</p> <p>Уметь применять в игре тактические действия в свободном нападении, в позиционном нападении, в нападении быстрым прорывом.</p>

Тема	Количество часов	№№ уроков	Содержание учебного материала	Виды деятельности учащихся
Лёгкая атлетика	30	1-15; 86-102	Развитие скоростных способностей - 6 час.	<p>Раскрывать теоретические сведения из естественных, социально-психологических, культурно-исторических основ, знать опорно-двигательный аппарат и мышечную систему, иметь общие представления о работоспособности человека.</p> <p>Знать приемы закаливания, самомассажа, способы самоконтроля.</p> <p>Применять технику выполнения беговых упражнений.</p> <p>Применять технику прыжковых упражнений.</p> <p>Применять технику метательных упражнений.</p> <p>Выявлять и устранять характерные ошибки.</p>
			Развитие скоростной выносливости - 6 час.	
			Метание - 6 час.	
			Прыжки - 6 час.	
Гимнастика элементами акробатики	21	28-48	Развитие выносливости - 6 час.	<p>Знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Знать и применять страховку, правила техники безопасности, профилактику травматизма и оказания доврачебной помощи.</p> <p>Выполнять строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.</p> <p>Выполнять акробатические упражнения, висы и упоры, лазать по канату двумя способами.</p> <p>Выполнять опорный прыжок, упражнения в равновесии и с гимнастической скамейкой.</p>
			Акробатические упражнения - 3 час.	
			Строевые упражнения - 3 час.	
			Развитие гибкости - 3 час.	
			Упражнения в висах и упорах - 3 час.	
			Опорный прыжок - 3 час.	
			Лазание по канату - 3 час.	
			Развитие силовых способностей - 1 час.	
			Развитие координационных способностей - 1 час.	
			Развитие скоростно-силовых способностей - 1 час.	
Стойки и передвижения, повороты, остановки - 2 час.				

Волейбол	25	22-27; 59-66; 75-85	Приёмы передачи мяча - 8 час.	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники основных приёмов и действий, соблюдать правила техники безопасности.
			Нижняя подача мяча - 6 час. Нападающий удар - 5 час. Развитие координационных способностей - 2 час. Тактика игры - 2 час.	
Баскетбол	26	16-21; 49-58; 67-74	Стойки и передвижения, повороты, остановки - 2 час. Ловля и передача мяча - 4 час. Ведение мяча - 4 час. Бросок мяча - 4 час. Тактика свободного нападения - 2 час. Вырывание и выбивание мяча - 2 час. Нападение быстрым прорывом - 2 час. Взаимодействие двух игроков - 2 час. Игровые задания - 2 час. Развитие координационных и координационных способностей - 2 час.	Раскрывать теоретические знания об истории баскетбола. Знать правила игры. Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники основных приёмов и действий, соблюдать правила техники безопасности. Ловить и передавать мяч, вести мяч в различных стойках с изменением направления движения и скорости, бросать мяч с места и в движении, применять тактические схемы игры.

8 класс
102 часа

Тема	Количество часов	№№ уроков	Содержание учебного материала	Виды деятельности учащихся	
				Развитие	Раскрывать
			скоростных	теоретические	сведения

Лёгкая атлетика	32	1-15: 86-102	способностей - 6 час.	<p>гигиенических правилах занятий физическими упражнениями; правилах самостоятельного выполнения упражнений домашних заданий; о дыхании во время выполнения упражнений; питания и двигательном режиме школьников; о правилах безопасности при выполнении упражнений.</p> <p>Соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений по лёгкой атлетике; выполнять домашние задания по проведению утренней гигиенической гимнастики.</p> <p>Демонстрировать вариативные выполнения беговых упражнений (низкий старт, стартовый разгон, финальное ускорение).</p> <p>Демонстрировать технику прыжковых упражнений, выявлять и устранять характерные ошибки.</p> <p>Демонстрировать технику метательных упражнений.</p>
			<p>Развитие скоростной выносливости - 6 час.</p> <p>Метание - 6 час.</p> <p>Прыжки - 6 час.</p> <p>Развитие выносливости - 6 час.</p>	
Гимнастика элементами акробатики	с 17	28-43	Акробатические упражнения - 3 час.	<p>Раскрывать теоретические сведения о правильном дыхании во время выполнения упражнений, о питании и двигательном режиме.</p> <p>Владеть правилами техники безопасности и страховки.</p> <p>Различать строевые команды.</p> <p>Выполнять общеразвивающие упражнения с несимметричными и промежуточными положениями рук. Составлять и выполнять комплексы утренней гимнастики с предметами и без предметов. Знать правила самостраховки и страховки товарища во время выполнения упражнения. Лазать по канату различными способами, научиться комбинациям из ранее освоенных акробатических упражнений, комбинациям в висах и упорах, опорному прыжку.</p> <p>Раскрывать теоретические знания об истории волейбола.</p> <p>Описывать технику изучаемых игровых приёмов</p>
			Строевые упражнения - 3 час.	
			Развитие гибкости - 3 час.	
			Упражнения в висах и упорах - 3 час.	
			Опорный прыжок - 3 час.	
			Лазание по канату - 3 час.	
			Развитие силовых способностей - 1 час.	
			Развитие координационных способностей - 1 час.	
			Развитие скоростно-силовых способностей - 1 час.	
			Стойки и передвижения, повороты, остановки - 2 час.	

Волейбол	26	23-27; 44-48 56-65; 73-78	Приёмы передачи мяча - 8 час.	и действий, осваивать их самостоятельно. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники основных приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Перемещаться в стойке игрока, передавать мяч сверху двумя руками на месте и после перемещения. Демонстрировать приём мяча после подачи, приём и передачу мяча на месте, индивидуально и в парах после перемещения, в прыжке. Уметь выполнять варианты подачи мяча, демонстрировать нападающий удар и тактические действия игроков на площадке...
			Нижняя подача мяча - 6 час. Нападающий удар - 5 час. Развитие координационных способностей - 2 час. Тактика игры - 2 час.	
Баскетбол	27	16-22; 49-55; 66-72, 79-85	Стойки и передвижения, повороты, остановки - 2 час.	Раскрывать теоретические сведения об истории баскетбола. Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники основных приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Ловить и передавать мяч двумя руками от груди, вести мяч в различных стойках, с изменениями направления движения и скорости, в парах с пассивным сопротивлением протанника, при продвижении вперёд, отскоком от пола. Бросать мяч с места и в движении, вырывать и выбивать мяч, взаимодействовать с другими игроками, знать тактику индивидуальных, групповых и командных действий в нападении и защите. Уметь выполнять штрафной бросок.
			Ловля и передача мяча - 4 час.	
			Ведение мяча - 4 час.	
			Бросок мяча - 4 час.	
			Тактика свободного нападения - 2 час.	
			Вырывание и выбивание мяча - 2 час.	
			Нападение быстрым прорывом - 2 час.	
			Взаимодействие двух игроков - 2 час.	
			Игровые задания - 2 час.	
			Развитие кондиционных и координационных способностей - 2 час.	

9 класс
99 часов

Тема	Количество часов	№№ уроков	Содержание учебного материала	Виды деятельности учащихся
------	------------------	-----------	-------------------------------	----------------------------

Лёгкая атлетика	27	1-15: 86-99	Развитие скоростных способностей - 6 час.	Раскрывать теоретические сведения о гигиенических правилах занятий физическими упражнениями; правилах самостоятельного выполнения упражнений; о дыхании во время выполнения домашних заданий; о питании и двигательном режиме школьников; о правилах безопасности при выполнении упражнений. Соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений по лёгкой атлетике; выполнять домашние задания. Демонстрировать вариативные выполнения беговых упражнений (низкий старт, стартовый разгон, финальное ускорение). Демонстрировать технику прыжковых упражнений, выявлять и устранять характерные ошибки. Демонстрировать технику метательных упражнений.
			Развитие выносливости - 5 час. Метание - 5 час. Прыжки - 5 час. Развитие выносливости - 6 час.	
Гимнастика элементами акробатики	21	28-48	Акробатические упражнения - 3 час.	Раскрывать теоретические сведения о правильном дыхании во время выполнения упражнений, о питании и двигательном режиме. Владеть правилами техники безопасности и страховки. Выполнять общеразвивающие упражнения с несимметричными и промежуточными положениями рук. Составлять и выполнять комплексы утренней гимнастики с предметами и без предметов. Знать правила самостраховки и страховки товарища во время выполнения упражнений. Лазать по канату различными способами, научиться комбинациям из ранее освоенных акробатических упражнений, комбинациям в висах и упорах, опорному прыжку. Раскрывать теоретические знания об истории волейбола. Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно.
			Строевые упражнения - 3 час. Развитие гибкости - 3 час. Упражнения в висах и упорах - 3 час. Опорный прыжок - 3 час. Лазание по канату - 3 час. Развитие силовых способностей - 1 час. Развитие координационных способностей - 1 час. Развитие скоростно-силовых способностей - 1 час. Стойки и передвижения, повороты, остановки - 2 час. Приёмы передачи мяча - 8 час.	

Волейбол	25	22-27; 59-66; 75-85	<p>Нижняя подача мяча - 6 час. Нападающий удар - 5 час. Развитие координационных способностей - 2 час. Тактика игры - 2 час.</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники основных приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Перемещаются в стойке игрока, передавать мяч сверху двумя руками на месте и после перемещения. Демонстрировать приём мяча после подачи, приём и передачу мяча на месте, индивидуально и в парах после перемещения, в прыжке. Уметь выполнять варианты подачи мяча, демонстрировать нападающий удар и тактические действия игроков на площадке.</p>
Баскетбол	26	16-21; 49-58; 67-74	<p>Стойки и передвижения, повороты, остановки - 2 час. Ловля и передача мяча - 4 час. Ведение мяча - 4 час. Бросок мяча - 4 час. Тактика свободного нападения - 2 час. Вырывание и выбивание мяча - 2 час. Нападение быстрым прорывом - 2 час. Взаимодействие двух игроков - 2 час. Игровые задания - 2 час. Развитие координационных и координационных способностей - 2 час.</p>	<p>Раскрывать теоретические сведения об истории баскетбола. Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять ошибки. Раскрывать теоретические сведения об истории баскетбола. Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники основных приёмов и действий, соблюдать правила безопасности. Ловить и передавать мяч двумя руками от груди, вести мяч в различных стойках, с изменениями направления движения и скорости, в парах с пассивным сопротивлением противника, при продвижении вперёд, отскоком от пола. Бросать мяч с места и в движении, вырывать и выбивать мяч, взаимодействовать с другими игроками, знать тактику индивидуальных, групповых и командных действий в нападении и защите.</p>