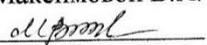


Муниципальное казенное образовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №6 им. Героя России Шерстянникова Андрея
Николаевича Усть-Кутского муниципального образования

РАССМОТРЕНО
на заседании
методического совета
протокол № 1
от «19» августа 2016 г.

СОГЛАСОВАНО:
с заместителем директора по
УВР Максимовой В.А.

«05» сентября 2016 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
Мальшев А.В.
« 5 » сентября 2016 г.



**Рабочая программа по физической культуре
для учащихся 5-9 классов.**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для учащихся 5-9 классов составлена

- на основе типовой комплексной программы по физическому воспитанию учащихся общеобразовательных учреждений 1-11 классов, автор типовой программы - В.И Лях- Издание Москва «Просвещение» 2012г

- на основе авторской программы физическая культура 5-9 классы В.И Ляха, М.Я Виленского- издание Москва «Просвещение» 2013г.

- на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования

- основной образовательной программы основного общего образования МКОУ СОШ № 6 им. Шерстянникова А.Н.

и соответствует учебным планам школы МКОУ СОШ №6 им. Шерстянникова А.Н УКМО.

Рабочая программа обеспечивается учебно-методическим комплектом:

- Предметная линейка учебников физическая культура 5-6-7 классы М.Я Виленского Изд-М.: «Просвещение» 2011
- Предметная линейка учебников физической культуре 8-9классов В.И Лях. А.А Зданевич Изд-М.: Просвящение 2011г

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

Образовательная деятельность 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;
- 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;
- углубленные 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.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

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

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона «Об образовании»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»; Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программы основного общего образования;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательном учреждении. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Федеральный закон «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности». Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 ч в неделю: в 5 классе - 102 ч, в 6 классе - 102, в 7 классе - 102, в 8 классе - 102, в 9 классе - 102 ч. Третий час на преподавание

учебного предмета «Физическая культура» введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Знания о физической культуре

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

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

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

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

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток 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 совершенство

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.
 Ритмическая гимнастика (девочки).
 Опорные прыжки.
 Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).
 Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).
 Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).
Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.
 Прыжковые упражнения.
 Метание малого мяча.
 Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.
Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.
 Волейбол. Игра по правилам.
 Футбол. Игра по правилам.
Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.
Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.
Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.
Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.
Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.
 Раздел лыжная подготовка при низком температурном режиме заменяется на кроссовую и общефизическую подготовку.
Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости координации движений.
Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5-7 КЛАССЫ

| Содержание курса | Тематическое планирование | Характеристика видов деятельности учащихся |
|--|---|--|
| Раздел 1. Основы знаний | | |
| История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Выдающиеся достижения Отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Физическая культура в современном обществе | Страницы истории Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения). Роль Пьера де Кубертена в становлении Олимпийских игр современности. Цель и задачи современного олимпийского движения. | Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр, 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. |

| | | |
|--|---|--|
| Физическая культура человека | Познай себя Росто-весовые показатели. | Определять и контролировать рост своего тела |
| Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения | Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы. Зрение. Гимнастика для глаз. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма | Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие |
| Режим дня и его основное содержание. Всестороннее и гармоничное физическое развитие | Здоровье и здоровый образ жизни. Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг | Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях. Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания. Выполняют основные правила организации распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек |
| Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом | Первая помощь при травмах Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах | В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших |
| Раздел 2. Двигательные умения и навыки | | |
| Легкая атлетика | | |
| Беговые упражнения | <i>Овладение техникой спринтерского бега</i> 5 класс Техника высокого старта. Скоростной бег до 40 м. Челночный бег 3x10 | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. |

| | | |
|-----------------------------|---|---|
| | <p>6 класс Техника высокого старта Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 60м. Бег на результат 30 м. Челночный бег 3x10</p> <p>7 класс Высокий старт от 30 до 40м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 30 м Челночный бег 3x10</p> | <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p> |
| | <p><i>Овладение техникой длительного бега</i></p> <p>5 класс Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м. 6-7 класс бег в равномерном темпе до 15-20 мин.</p> | <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> |
| Прыжковые упражнения | <p><i>Овладение техникой прыжка в длину</i></p> <p>5 класс Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. 6 класс Прыжки в длину с 7- 9 шагов разбега. 7 класс Прыжки длину с 9-11 шагов разбега</p> | <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p> |
| | <p><i>Овладение техникой прыжка в высоту.</i></p> <p>5 класс Прыжки в высоту с 3 — 5 шагов разбега. 6 класс Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега. 7 класс Процесс совершенствования прыжков в высоту</p> | <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> |
| Метание малого мяча | <p><i>Овладение техникой метания малого мяча в цель</i></p> | <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её</p> |

| | | |
|--|--|---|
| | <p><i>и на дальность</i> 5 класс Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.</p> <p>6 класс Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1)с расстояния 8-10м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.</p> <p>7класс Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх 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.</p> | <p>самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений соблюдают правила безопасности.</p> |
| Развитие выносливости | <p>5 — 7 классы Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.</p> | <p>Применяют разученные упражнения для развития выносливости</p> |
| Развитие скоростно-силовых способностей | <p>5 — 7 классы Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений.</p> | <p>Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</p> |
| Развитие скоростных способностей | <p>5 — 7 классы Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с</p> | <p>Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей</p> |

| | | |
|---|---|---|
| | максимальной скоростью | |
| Знания о физической культуре | 5 — 7 классы Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой | Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований. |
| Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой | 5-7класс Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены | Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований |
| гимнастика | | |
| Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. | Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений | Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями |
| Организующие команды и приёмы | <i>Освоение строевых упражнений</i> 5 класс Перестроение в колоннах. 6 класс Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. 7 класс Выполнение команд «Пол- | Различают строевые команды, четко выполняют строевые приёмы |

| | | |
|--|--|---|
| | оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!» | |
| Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов) | <i>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении</i> 5 — 7 классы Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах | Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений |
| Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами) | 5 — 7 классы <i>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами</i> | Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений |
| Упражнения и Комбинации на гимнастических брусьях | <i>Освоение и совершенствование висов и упоров.</i> 5 класс Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лёжа. 6 класс Мальчики: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев. 7 класс Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь. | Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений |
| Опорные прыжки | <i>Освоение опорных прыжков</i> 5-6 класс. Прыжок ноги врозь 7 класс Прыжок согнув ноги | Описывают технику данных упражнений. |
| Акробатические упражнения и | <i>Освоение акробатических упражнений.</i> | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические |

| | | |
|---|---|--|
| комбинации | <p>5 класс Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках.</p> <p>6 класс Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью.</p> <p>7 класс. Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат.</p> | комбинации из числа разученных упражнений |
| Развитие координационных способностей | <p>5 - 7 классы</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, 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</p> | Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей. |
| Развитие силовых способностей и силовой выносливости | <p>5-7 классы</p> <p>Лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах.</p> | Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости |
| Развитие скоростно-сило-вых способностей | <p>5-7 классы. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой</p> | Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей |
| Развитие гибкости | <p>5 -7 классы</p> <p>Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения в парах, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами</p> | Используют данные упражнения для развития гибкости. |
| Знания о физической культуре | <p>5 -7 классы</p> <p>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</p> | 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 |

| | | |
|--|---|--|
| | упражнений | |
| Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой | 5-7 классы Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки | Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. |
| Овладение организаторскими умениями | 5 — 7 классы Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов, составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований | Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований. |
| Баскетбол | | |
| Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности | История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности. | Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. |
| Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек | 5 - 6 классы Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). 7 класс Дальнейшее обучение технике движений | Описывают технику изучаемых игровых приёмов осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| Освоение ловли и передач мяча | 5 -6 классы Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении. 7 класс Дальнейшее обучение технике движений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Освоение техники ведения мяча | 5 - 6 классы Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |

| | | |
|---|---|--|
| | <p>изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.</p> <p>7 класс Дальнейшее обучение технике движений. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника</p> | <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> |
| <p>Овладение техникой бросков мяча</p> | <p>5 -6 классы. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.</p> <p>7 класс Дальнейшее обучение технике движений. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.</p> | <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов действий осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> |
| <p>Освоение индивидуальной техники защиты</p> | <p>5 - 7 классы Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча</p> | <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> |
| <p>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</p> | <p>5 — 6 классы Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.</p> <p>7 класс Дальнейшее обучение технике движений</p> | <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p> |
| <p>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</p> | <p>5 - 6 классы Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</p> <p>7 класс Дальнейшее обучение технике движений.</p> | <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p> |
| <p>Освоение тактики игры</p> | <p>5-6 классы Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».</p> <p>7 класс Дальнейшее обучение технике движений.</p> | <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> |

| | | |
|--|---|--|
| | Позиционное нападение с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом. | |
| Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | 5 — 6 классы Игра по упрощённым правилам мини- баскетбола. Игры и игровые задания 7 класс Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений | Организуют совместные занятия баскетболом осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха |
| Волейбол | | |
| Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности | История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности | Изучают историю волейбола. Овладевают основными приёмами игры в волейбол |
| Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек | 5 - 7 классы Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Освоение техники приёма и передач мяча | 5 -7 классы Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | 5 класс Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2,3:2, 3:3) и на укороченных площадках. 6-7 классы Процесс совершенствования психомотор-ных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей | Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха |
| Развитие координационных способностей (ориентирование в | 5 - 7 классы Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом | Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей |

| | | |
|---|---|--|
| <p>пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)</p> | <p>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</p> | |
| <p>Развитие выносливости</p> | <p>5- 7 классы Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью до 15-20 мин</p> | <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости</p> |
| <p>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей</p> | <p>5 - 7 классы Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7 — 10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку</p> | <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно- силовых способностей</p> |
| <p>Освоение техники нижней прямой подачи</p> | <p>5 класс Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3 — 6 м от сетки. 6 - 7 классы То же через сетку</p> | <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> |
| <p>Освоение техники прямого нападающего удара</p> | <p>5 - 7 классы Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром</p> | <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> |

| | | |
|---|--|---|
| <p>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</p> | <p>5 - 7 классы Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар</p> | <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p> |
| <p>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</p> | <p>5 класс Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. 6 - 7 классы Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей</p> | <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p> |
| <p>Знания о спортивной игре</p> | <p>5-7 классы Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми</p> | <p>Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры.</p> |
| <p>Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой</p> | <p>5- 7 классы Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля</p> | <p>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.</p> |
| <p>Овладение организаторскими умениями</p> | <p>5 -7 классы Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения</p> | <p>Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры</p> |

| | | |
|--|--|---|
| | игры. | |
| Футбол | | |
| Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. | История футбола основные правила игры в футбол. Основные приемы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности. | Знакомятся с историей футбола. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. |
| Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек. | 5класс. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. 6-7класс. Закрепление техники | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| Освоение ударов по мячу и остановок мяча | 5класс. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости. 6-7 класс. Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| Овладение техникой ударов по воротам | 5класс. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадание мячом в цель. 6-7класс Продолжение овладения техникой ударов по воротам | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей | 5-7классы. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка удар по воротам. | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий возникающих в процессе игровой деятельности. |
| Закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей | 5-7классы. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий возникающих в процессе игровой деятельности. |
| Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | 5-6классы. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания. 7 класс. Дальнейшее совершенствование игры. | Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий |

| | | |
|---|--|--|
| | | на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха |
| Лыжная подготовка. | | |
| Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности | История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности. | Изучают историю лыжного спорта. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения. |
| Освоение техники лыжных ходов | 5класс. Попеременный двухшажный и одновременный безшажный ходы. Повороты переступанием. Передвижение на лыжах до 3км. 6класс Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем «полуелочкой» Торможение «плугом». Прохождение дистанции до 3,5 км. Игры, эстафеты. 7класс Одновременный одношажный ход. Подъем «ёлочкой». Торможение поворотом и поворот упором. Прохождение дистанции до 4 км. Игры. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдая правила безопасности. Моделируют технику освоения лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. |
| Знания | 5-7классы Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающихся лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожении и травмах. | Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожении и травмах |
| Раздел 3. Развитие двигательных способностей. | | |
| Способы двигательной (физкультурной) деятельности | <i>Основные двигательные способности.</i> Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость | Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения |
| Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки. | <i>Гибкость</i> Упражнения для плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости. Оценивают свою силу по приведенным показателям |

| | | |
|--|--|---|
| | <i>Сила</i> Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы. Оценивают свою силу по приведенным показателям |
| | <i>Быстрота</i> Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты. Оценивают свою быстроту по приведенным показателям |
| | <i>Выносливость</i> Упражнения для развития выносливости | Выполняют разученные комплексы упражнения для развития выносливости. Оценивают свою выносливость по приведенным показателям |
| | <i>Ловкость</i> Упражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости | Выполняют разученные комплексы упражнения для развития ловкости. Оценивают свою ловкость по приведенным показателям |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8-9 КЛАССЫ

| Содержание курса | Тематическое планирование | Характеристика видов деятельности учащихся |
|-------------------------------------|--|--|
| Раздел 1. Что вам надо знать | | |
| Физическое развитие человека | <i>Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений</i> 8-9 классы Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения | Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике ее нарушения и коррекции |
| | <i>Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма</i> 8-9 классы Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, | Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма |

| | | |
|--|--|---|
| | <p>кровообращения и энергообеспечения</p> <p><i>Психические процессы в обучении двигательным действиям</i></p> <p>8-9 классы</p> <p>Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память)</p> | <p>Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям</p> |
| <p>Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок)</p> | <p><i>Основы обучения и самообучения двигательным действиям</i></p> <p>8-9 классы Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий. Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений). Техника движений и ее основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения</p> | <p>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</p> |
| <p>Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями</p> | <p>8-9 классы Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека. Физкультминутка (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. Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам.</p> | <p>Продолжают усваивать основные гигиенические правила. Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Используют правила подбора и составления комплекса физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении. Характеризуют основные приемы массажа, проводят самостоятельные сеансы. Характеризуют оздоровительное значение бани, руководствуются правилами проведения банных процедур</p> |
| <p>Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах</p> | <p>8-9 классы</p> <p>Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие</p> | <p>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</p> |

| | | |
|---|--|--|
| | приемы и правила оказания первой помощи при травмах | травмах |
| Совершенствование физических способностей | 8-9 классы Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования | Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма |
| Адаптивная физическая культура | 8-9 классы Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления | Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий |
| Профессионально-прикладная физическая подготовка | 8-9 классы прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования | Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают ее специфическую связь с трудовой деятельностью человека |
| История возникновения и формирования физической культуры | 8-9 классы Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр. | Раскрывают историю возникновения и формирования физических культур. |

Раздел 2. Базовые виды спорта

Баскетбол

| | | |
|--|--|--|
| Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек | 8-9 классы. Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов, стоек | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Освоение ловли и передачи мяча | 8-9 классы. Дальнейшее закрепление техники ловли и передачи мяча | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Освоение техники ведения мяча | 8-9 классы. Дальнейшее закрепление техник ведения | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их |

| | | |
|--|---|---|
| | мяча | самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Овладение техникой бросков мяча | 8-9 классы. Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Освоение индивидуальной техники защиты | 8класс. Дальнейшее закрепление техники выпрыгивания и выбивания мяча, перехвата. 9класс. Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей | 8класс. Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. 9класс. Совершенствование техники | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей | 8класс. Дальнейшее закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей. 9класс. Совершенствование техники | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| Освоение тактики игры | 8-9 класс. 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. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | 8-9 классы. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомляемости организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических |

| | | |
|--|---|---|
| | | способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха. |
| Футбол | | |
| Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек. | 8-9 классы. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Освоение ударов по мячу и остановок мяча | 8класс. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шага. 9класс. Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Освоение технике ведения мяча | 8-9 классы Совершенствование техники ведения мяча | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Овладение техникой ударов по воротам | 8-9 классы Совершенствование техники ударов по воротам | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей | 8-9 классы Совершенствование техники ведения мяча | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Закрепление техники перемещения, владения мячом и развитие координационных способностей | 8-9 классы Совершенствование техники перемещения, ведения мяча | Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| Освоение тактики игры | 8-9 классы Совершенствование тактики | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики |

| | | |
|--|--|---|
| | игры | игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | 8-9 классы Дальнейшее развитие психомоторных способностей | Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игры в футбол как средство активного отдыха |
| Волейбол | | |
| Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек | 8-9 классы. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Освоение техники приёма и передачи мяча | 8класс. Передача мяча гад собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. 9класс передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | 8класс. Игра по упрощенным правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков. 9класс. Совершенствование психомоторных способностей | Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомляемости организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха. |
| Развитие координационных способностей (ориентирование в | 8класс. Дальнейшее обучение технике движений. 9класс. Совершенствование координационных способностей. | Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей. |

| | | |
|--|--|---|
| пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму | | |
| Развитие выносливости | 8класс Дальнейшее развитие выносливости 9класс Совершенствование выносливости | Определяют степень утомляемости организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости |
| Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей | 8-9классы дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. | Определяют степень утомляемости организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. |
| Освоение техники нижней прямой подачи | 8класс Нижняя прямая подача. Приём подачи. 9класс Приём мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Освоение техники прямого нападающего удара | 8класс Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара. 9класс прямой нападающий удар при встречных передачах | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей | 8-9классы Совершенствование координационных способностей | Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей | 8-9классы Совершенствование координационных способностей | Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| Освоение тактики игры | 8класс Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила |

| | | |
|--|---|--|
| | освоенных игровых действий. 9класс Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении, защите | безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| Знания о спортивной игре | 8-9классы 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 | Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры |
| Самостоятельные занятия | 8-9 классы Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля | Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий |
| Овладение организаторскими умениями | 8-9 классы Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры | Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенных к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектование команды, подготовке мест проведения игры |
| Гимнастика | | |
| Освоение строевых упражнений | 8 класс Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. 9 класс Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по | Различают строевые команды. Четко выполняют строевые приемы |

| | | |
|--|--|---|
| | четыре в движении | |
| Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении | 8-9 классы Совершенствование двигательных способностей | Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений |
| Освоение общеразвивающих упражнений с предметами | 8-9 классы Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3-5 кг), тренажеров, эспандеров | Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений |
| Освоение и усовершенствование висов и упоров | 8 класс Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок 9 класс Мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь | Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений |
| Освоение опорных прыжков | 8-9 классы Мальчики: прыжок согнув ноги. Девочки: прыжок боком с поворотом. | Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений |
| Освоение акробатических упражнений | 8 класс Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад 9 класс Мальчики: из упора присев силой стока на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед | Описывают технику акробатических упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений |
| Развитие координационных | 8-9 классы Совершенствование | Используют гимнастические и акробатические упражнения для |

| | | |
|---|---|---|
| способностей | координационных способностей | развития названных координационных способностей |
| Развитие силовых способностей и силовой выносливости | 8-9 классы Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости | Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости |
| Развитие скоростно-силовых способностей | 8-9 классы Совершенствование скоростно-силовых способностей | Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей |
| Развитие гибкости | 8-9 классы Совершенствование двигательных способностей | Используют данные упражнения для развития гибкости |
| Знания о физической культуре | 8-9 классы Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки | Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок |
| Самостоятельные занятия | 8-9 классы Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости | Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий |
| Овладение организаторскими умениями | 8-9 классы Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений | Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований |
| Легкая атлетика | | |
| Овладение техникой спринтерского бега | 8 класс Низкий старт до 30 м - от 70 до 80 м 9 класс Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| Овладение техникой прыжка в длину | 8 класс Прыжки в длину с 11-13 шагов | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее |

| | | |
|--|---|--|
| | <p>разбега. 9 класс Дальнейшее обучение технике прыжка в длину</p> | <p>самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. 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</p> |
| <p>Овладение техникой прыжка в высоту</p> | <p>8 класс Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. 9 класс Совершенствование техники прыжка в высоту</p> | <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p> |
| <p>Овладение техникой метания малого мяча в цель на дальность</p> | <p>8 класс Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) (девушки – с расстояния 12-14 м, юноши – до 16 м). 9 класс Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г. с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния (юноши – до 18 м, девушки – 12-14 м).</p> | <p>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</p> |
| <p>Развитие скоростно-силовых способностей</p> | <p>8 класс Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей</p> | <p>Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей</p> |

| | | |
|--|---|--|
| | 9 класс Совершенствование скоростно-силовых способностей | |
| Знания о физической культуре | Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнования в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой | Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований |
| Самостоятельные занятия | Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены | Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий |
| Овладение организаторскими умениями | Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий | Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований |
| Лыжная подготовка (лыжные гонки) | | |
| Освоение техники лыжных ходов | 8-9 классы Одновременный одношажный ход (старый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры гонки с выбыванием. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций |
| Знания | Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. | Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой |

| | | |
|--|--|--|
| | Оказание помощи при обморожениях и травмах | во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах. |
| Раздел 3 Самостоятельные занятия физическими упражнениями | | |
| Утренняя гимнастика | 8-9классы Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами | Используют разученные комплексы упражнений в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий |
| Тренировку начинаем с разминки | 8-9класс Обычная разминка. Спортивная разминка. Упражнения для рук, туловища, ног | Составляют комплексы упражнений для общей разминки. |
| Повышайте физическую подготовленность | 8-9классы Упражнения для развития силы. Упражнения для развития для быстроты и скоростно-силовых возможностей. Упражнения для развития выносливости. Координационные упражнения подвижных и спортивных игр. Легкоатлетические координационные упражнения. Упражнения на гибкость. | Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. |

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Выпускник научиться:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития;
- характеризовать содержательные основы ЗОЖ
- 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, развитие физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, 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, объяснять смысл символики олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- 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 научиться:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья.
- Составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- Планировать последовательность и дозировку физических упражнений в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развития 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.
- Взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоение новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

Выпускник научиться:

- выполнять комплексы упражнений по профилактики 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, ловкости, 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 передвижение на лыжах скользящими способами ходьбы, выполнять спуски и торможения на лыжах.
- выполнять основные технические действия и приемы 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 учетом 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.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на

достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

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

В области физической культуры:

- владение умениями:
 - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); совершать прыжок в длину, в высоту способом «перешагивание»
 - в метаниях на дальность и на меткость. метать малые мяч и мяч 150 г с места и с разбега, метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10— 15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
 - в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию на

перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла.

выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд

и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам); демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений; владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

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

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

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

Предметные результаты

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

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

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

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

| Учебно-практическое оборудование | Кол-во |
|----------------------------------|--------|
| Скамейки гимнастические | 8шт |
| Лестница гимнастическая | 7шт |
| Мячи баскетбольные | 12шт |
| Мячи волейбольные | 6шт |
| Мячи футбольные | 3шт |
| Мячи для метания | 1шт |
| Мост гимнастический | 2шт |

| | |
|---|-------|
| Козёл гимнастический | 1шт |
| Маты | 7шт |
| Перекладина гимнастическая (пристеночная) | 1шт |
| Навесные перекладины | 3шт |
| Брусья гимнастические | 1шт |
| Скакалки | 12шт |
| Кольца баскетбольные | 2шт |
| Щиты баскетбольные | 2шт |
| Обручи | 6шт |
| Лыжи | 30шт |
| Ботинки лыжные | 26пар |
| Палки лыжные | 15пар |
| Планка для прыжков в высоту | 1шт |
| Стойки для прыжков высоту | 1п |
| Флажки | 5шт |
| Сетка волейбольная | 1шт |

1. В.И.Лях. Рабочая программа по физической культуре 5-9классы
Изд-М.:Просвещени 2013г
2. В.И.Лях. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11кл
(Изд-М.: Просвещение2012г) .
3. В.И Лях. А.А Зданевич. Учебник по физической культуре 8-9классов
Изд-М.:Просвящение 2011г
4. М.Я Виленский учебник по физической культуре 5-6-7 кл Изд-М.: Просвящение
2011г
5. ФГОС \ М-во образования и науки Рос федерации – М.: Просвещение 2013