****

****

****

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

# ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В СООТВЕТСТВИИ С ФГОС ООО 5-9 классы

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 5-9 классов составлена *на основе:*

- Федерального государственного образовательный стандарт ООО, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. № 1897 в редакции приказа Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014г. № 1644);

 - примерной ООП ООО (протокол заседания ФУМО по ОО от 08.04.2015 № 1/15);

- приказа об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 11.06.2014 г. № 471

- постановления об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 11.06.2014 г. № 540;

- основной образовательной программы основного общего образования МБОУ Лицей № 185;

- Федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, утвержденный приказом Минобрнауки России от 31 марта 2014 г. №235;

- примерной программы «Физическая культура 5-9 классы», издание 3. Примерная программа по физической культуре. (Стандарты нового поколения)- Москва, «Просвещение», 2011г.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

***Цель*** *школьного образования по физической культуре* – 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. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс в области физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие задачи:

- 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 приёмах 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.

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения выше названных задач образования учащихся 5-9 классов и области физической культуры, основными принципами идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

***Принцип демократизации*** в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей; построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей; изменении сути педагогических отношений, переход от подчинения к сотрудничеству.

***Гуманизация*** педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Она строится в соответствии с наличным опытом и уровнем достижений школьников, их интересов и склонностей. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики сотрудничества* - идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

***Деятелъностный подход*** заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это переход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

***Интенсификация и оптимизация*** состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом; применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и коорди­национных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе ***расширения межпредметных связей*** из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, гигиены, физиологии, психологии и др.

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.

На изучение учебного предмета «Физическая культура» в 7 – 105, в 8 – 108. (3 часа в неделю). В 5 классах; 6 классах; 9классах выделяется 2 учебных часа в неделю, на основании (СанПиН 2.4.2.2821-10 (ред. от 24.11.1015)) третий учебный час реализуется в рамках внеурочной деятельности.

В разделе «Тематическое планирование» перечисляются темы основных разделов программы, и приводится характеристика деятельности учащихся, ориентирующая учителя на достижение планируемых результатов по данному учебному предмету.

**ПЛАНИРУМЫЕ ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать 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.

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** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в по­ложительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных об­ластях 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 пере напряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведе­ния занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержа­ния занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными 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 умением 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 пере­движений;

- 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 умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных сис­тем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физи­ческой культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формули­ровать цель и задачи совместных с другими детьми за­нятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением 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;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие физических качеств; 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** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении зна­ний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках обра­зовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных об­ластях культуры.

**В области познавательной культуры:**

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной 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.

# ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **5 класс** | **6 класс** | **7 классы** | **8 класс** | **9 класс** |
| ***Ученик 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 легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);-характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; | - 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 легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);-характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастным и стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой. | - 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 легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);-характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;-вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;-проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительнойходьбыибега, лыжныхпрогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; | - преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;-выполнять тестовые нормативыпо физической подготовке.-классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме 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;- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);- выполнять передвижения налыжахскользящимиспособамиходьбы, демонстрироватьихтехнику уменияпоследовательночередоватьвпроцессе 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 приемы игры в волейбол в условиях учебнойи игровой деятельности; | -рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее 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;-раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;-разрабатывать содержание самостоятельных занятий с 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; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;-составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;-классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;-самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;-тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;-выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;-выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);-выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;-выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;-выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);-выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;-выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;-выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;-выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств. |
| ***Ученик 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;*- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учѐтом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;* | - *определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми ;*- *выявлять различия в основных способах передвижения человека;*- *применять беговые упражнения для развития физических упражнений.* | -*демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);*- *уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);*- *описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.* | -*демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);*- *уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещениявстойке, остановка, повороты);*- *описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.* | *-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;**-вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;**-проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;**-выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;**-преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;**-осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;* *-выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;* |

**3.СОДЕРЖАНИЕ** **УЧЕБНОГО КУРСА**

5 класс (68)

***Знания о физической культуре – в процессе урока***

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Здоровье и здоровый образ жизни. Режим дня, и его основное содержание и правила планирования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

***Способы двигательной (физкультурной) деятельности***

Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт-пауз. Организация досуга средствами физической культуры.

Измерения резервов организма и состояние здоровья с помощью мониторинга физического развития организма школьников.

***Физическое совершенствование***

***Легкая атлетика (30 часов)*** *Бег:*  высокий старт; равномерный бег с последующим ускорением от 30 до 40 м.; бег 30, 60 м. на результат; бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут, бег 1000м.; челночный бег 3х10 м; бег с изменением частоты шагов.

*Броски набивного* мяча (2кг): двумя руками из-за головы, от груди, снизу вверх-вперед. Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера, после броска вверх, с хлопками ладонями после приседания.

*Метание*малого мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6 м., в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.

*Прыжки:*  в длину с 7-9 шагов разбега; прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега; через препятствия; со скакалкой.

Упражнения прикладного характера: всевозможные прыжки и много скоки; кросс до 10 минут; эстафетный бег; эстафеты, старты из различных и. п.; варианты челночного бега.

***Гимнастика с основами акробатики (18 часов)*** *Организующие команды и приемы:*перестроение из колонны по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь.

 *Акробатические упражнения:* из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полу переворот назад в стойку на коленях.

Опорные прыжки: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100см).

Упражнение и комбинация на гимнастическом бревне (девочки): вскок произвольно , ходьба на носках, поворот кругом ноги врозь на носках, равновесие на правой ноге, левой ноге, соскок из приседа, сбоку с опорой на руки прогнувшись.

Упражнение и комбинация на гимнастической перекладине (мальчики): висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Смешанные висы; подтягивание из виса лежа (девочки).

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* танцевальные упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; лазанье по канату; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнение на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная гимнастика.

***Спортивные игры: Волейбол (21 час):*** Стойка игрока перемещения, передачи мяча сверху, приемы мяча сверху снизу над собой , в парах в движении у стены, нижняя прямая подача мяча с близкого расстояния. Игры пионербол с элементами волейбола, игра волейбол по упрощенным правилам. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

***Баскетбол (18 часов):*** специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; ловля и передача мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках); ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли). Комбинация из освоенных элементом: ловля, передача, ведение, бросок; ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок. Вырывание и выбивание мяча; нападение быстрым прорывом; взаимодействие двух игроков « отдай мяч и выйди»; игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.

***Лыжные гонки (18 часов)*** На освоение техники лыжных ходов: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы; подъем «полу елочкой», торможение «плугом»; повороты переступанием; прохождение дистанции 1км, 1,5 км

Упражнения прикладного характера: повторное прохождение отрез до 300 м – максимально, на лыжах ускорения до 20 метров, различные эстафеты на лыжах и с лыжами, прохождение дистанции до 3 км.

***Уровень подготовки учащихся 5 класса***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **мальчики** | **девочки** |
| **3** | **4** | **5** | **3** | **4** | **5** |
| Бег 30 метров | 6.8 | 6.0 | 5.7 | 7.1 | 6.4 | 5.9 |
| Бег 60 метров | 11.6 | 10.8 | 10.2 | 12.0 | 11.0 | 10.7 |
| Бег 300 метров | 1.15 | 1.08 | 1.01 | 1.20 | 1.13 | 1.06 |
| Бег 1500 метров | 8.45 | 8,2 | 7.55 | 9.15 | 8,5 | 8.25 |
| Челночный бег 3х10м | 10.0 | 9.7 | 8.9 | 10.8 | 10.2 | 9,4 |
| Прыжки в длину с места | 140 | 150 | 170 | 130 | 140 | 160 |
| Прыжки в длину с разбега | 2.50 | 3.00 | 3.30 | 2.20 | 2.50 | 2.90 |
| Прыжки в высоту | 80 | 95 | 105 | 70 | 80 | 95 |
| Прыжки через скакалку за 30 сек/1 мин. | 23/85 | 27/100 | 30/115 | 26/95 | 29/110 | 32/125 |
| Метание мяча | 20 | 23 | 26 | 16 | 19 | 23 |
| Подтягивание на высокой перекладине | 2 | 3 | 5 | - | - | - |
| Подтягивание на низкой перекладине | 6 | 4 | 2 | 11 | 15 | 19 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа | 12 | 19 | 22 | 4 | 6 | 11 |
| Гибкость | 3 | 6 | 10 | 4 | 7 | 12 |
| Поднимание туловища из положения лежа 30 сек/1 мин | 13/27 | 16/30 | 20/33 | 11/22 | 15/25 | 19/29 |
| Лыжные гонки 1000метров | 7.30 | 7.00 | 6.30 | 8.10 | 7.30 | 7.00 |
| Лыжные гонки 2000 метров | Без учета времени |

**6 класс (68)**

***Знания о физической культуре – в процессе урока***

Олимпийские игры древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр. Цели и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности. Физическое развитие человека. Понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека, основные характеристики и параметры. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Здоровье и здоровый образ жизни. Режим дня, и его основное содержание и правила планирования. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, профилактика утомления.

***Способы двигательной (физкультурной) деятельности***

Подготовка к занятиям физической культурой. Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания. Организация досуга средствами физической культуры.

Измерения резервов организма и состояние здоровья с помощью мониторинга физического развития организма школьников. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки).

***Физическое совершенствование***

***Легкая атлетика (30 часов)***

*Бег:*  высокий старт; равномерный бег с последующим ускорением от 30 до 40 м.; бег 30, 60 м. на результат; бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут, бег 1000м.; челночный бег 3 х 10 м; бег с изменением частоты шагов.

*Броски набивного* мяча (2кг): двумя руками из-за головы, от груди, снизу вверх- вперед. Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера, после броска вверх, с хлопками ладонями после приседания.

*Метание*малого мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6 м., в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м..

*Прыжки:*  в длину с 7-9 шагов разбега; прыжки в высоту с3-5 шагов разбега; через препятствия; со скакалкой.

Упражнения прикладного характера: всевозможные прыжки и много скоки; кросс до 10 минут; эстафетный бег; эстафеты, старты из различных и. п.; варианты челночного бега.

***Гимнастика с основами акробатики (18 часов)***

*Организующие команды и приемы:*перестроение из колонны по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь. Построение и перестроение на месте и в движении; передвижении строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами

*Акробатические упражнения:* из положения лежа на спине, стойка на лопатках в полу шпагат; кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полу переворот назад в стойку на коленях; 2 кувырка слитно; «мост» из положения стоя.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину).

Упражнение и комбинация на гимнастическом бревне (девочки): вскок произвольно, ходьба на носках, поворот кругом ноги врозь на носках, равновесие на правой ноге, левой ноге, соскок из приседа, сбоку с опорой на руки прогнувшись.

Упражнение и комбинация на гимнастической перекладине (мальчики): вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.

Из виса стоя толчком двумя переход в упор; из упора, опираясь на леву «правую», пере мах ногой вперед; махом ногой вперед соскок.

Смешанные висы; подтягивание из виса лежа (девочки).

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* танцевальные упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; лазанье по канату; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнение на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная гимнастика.

***Спортивные игры. Волейбол(21 час):***

Стойка игрока перемещения ,передачи мяча сверху , приемы мяча сверху снизу над собой , в парах в движении у стены, нижняя прямая подача мяча с близкого расстояния ,Игры пионербол с элементами волейбола , игра волейбол по упрощенным правилам

***Баскетбол (18 часов):*** специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; ловля и передача мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках); передача мяча при встречном движении; одной рукой снизу ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли). Комбинация из освоенных элементом: ловля, передача, ведение, бросок; ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок. Вырывание и выбивание мяча; нападение быстрым прорывом; взаимодействие двух игроков « отдай мяч и выйди»; игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.

Общеразвивающие физические упражнении***:***  развитие основных физических качеств.

***Лыжные гонки (18 часов)***

На освоение техники лыжных ходов: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы; подъем «полу елочкой», торможение «плугом»; повороты переступанием; прохождение дистанции 1км, 2 км; игры: «остановка рывком», «с горки на горку».

Упражнения прикладного характера: повторное прохождение отрез до 300 м – максимально, на лыжах ускорения до 20 метров, различные эстафеты на лыжах и с лыжами.

***Уровень подготовки учащихся 6 класса***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **мальчики** | **девочки** |
| **3** | **4** | **5** | **3** | **4** | **5** |
| Бег 30 метров | 6.6 | 5.8 | 5.5 | 6.9 | 6.2 | 5.7 |
| Бег 60 метров | 11.1 | 10.4 | 9.8 | 11.2 | 10.6 | 10.3 |
| Бег 300 метров | 1.10 | 1.04 | 1.0 | 1.12 | 1.06 | 1.02 |
| Бег 1500 метров | 8.1 | 7.5 | 7.3 | 8.4 | 8.2 | 8.0 |
| Челночный бег 3х10м | 10.1 | 9.5 | 8.7 | 9.2 | 10.0 | 9.2 |
| Прыжки в длину с места | 160 | 170 | 190 | 135 | 155 | 170 |
| Прыжки в длину с разбега | 2.50 | 3.00 | 3.30 | 2.20 | 2.50 | 2.90 |
| Прыжки в высоту | 85 | 100 | 110 | 75 | 85 | 100 |
| Прыжки через скакалку за 30 сек./1 мин. | 30/90 | 37/105 | 42/120 | 35/100 | 40/115 | 45/130 |
| Метание мяча | 23 | 25 | 28 | 16 | 23 | 25 |
| Подтягивание на высокой перекладине | 3 | 4 | 6 | - | - | - |
| Подтягивание на низкой перекладине | 7 | 5 | 3 | 9 | 14 | 17 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа | 17 | 21 | 24 | 5 | 7 | 12 |
| Гибкость | 4 | 8 | 12 | 7 | 12 | 16 |
| Поднимание туловища из положения лежа 30 сек/1 мин | 14/29 | 17/32 | 21/35 | 12/24 | 16/27 | 20/30 |
| Лыжные гонки 1000метров | 7.30 | 7.00 | 6.30 | 8.10 | 7.30 | 7.00 |
| Лыжные гонки 2000 метров | Без учета времени |

**7 класс (105 часов)**

***Знания о физической культуре – в процессе урока***

Понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека, основные характеристики и параметры. Понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Основные правила обучения новым движениям.

Здоровье и здоровый образ жизни. Режим дня, и его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, профилактика утомления.

***Способы двигательной (физкультурной) деятельности***

Подготовка к занятиям физической культурой. Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий. Оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм и причины их возникновения. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания. Организация досуга средствами физической культуры. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств).

Измерения резервов организма и состояние здоровья с помощью мониторинга физического развития организма школьников. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки).

***Физическое совершенствование***

***Легкая атлетика (30 часов)***

*Бег:*  высокий старт; равномерный бег с последующим ускорением от 30 до 40 м.; бег 30, 60 м. на результат; бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут, бег 1000м.; челночный бег 3 х 10 м; бег с изменением частоты шагов.

*Броски набивного* мяча (2кг): двумя руками из-за головы, от груди, снизу вверх - вперед. Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера, после броска вверх, с хлопками ладонями после приседания.

*Метание*малого мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6 м., в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м..

*Прыжки:*  в длину с 7-9 шагов разбега; прыжки в высоту с3-5 шагов разбега; через препятствия; со скакалкой.

Упражнения прикладного характера: всевозможные прыжки и много скоки; кросс до 10 минут; эстафетный бег; эстафеты, старты из различных и. п.; варианты челночного бега.

***Гимнастика с основами акробатики (18 часов)*** *Организующие команды и приемы:*перестроение из колонны по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь. Построение и перестроение на месте и в движении; передвижении строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага.

*Акробатические упражнения:*  кувырок вперед в группировке в стойки на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами; 2 кувырка слитно; мальчики - «мост» из положения стоя; кувырок назад в полу шпагат - девочки.

Опорные прыжки: прыжок согнув ноги, (козел в ширину) мальчики; прыжок ноги врозь; девочки.

Упражнение и комбинация на гимнастическом бревне (девочки): вскок произвольно, ходьба на носках, поворот кругом ноги врозь на носках, равновесие на правой ноге, левой ноге, наклоны вперед и назад, право и влево с изменением положения рук, соскок из приседа, сбоку с опорой на руки прогнувшись.

Упражнение и комбинация на гимнастической перекладине (мальчики): вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижения в висе; махом назад соскок. Смешанные висы; подтягивание из виса лежа (девочки).

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* танцевальные упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; лазанье по канату; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнение на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная гимнастика.

***Спортивные игры: Волейбол (21час***) Стойка игрока перемещения, передачи мяча сверху, приемы мяча сверху снизу над собой, в парах в движении у стены, нижняя прямая подача мяча. Игры пионербол с элементами волейбола, игра волейбол по упрощенным правилам

***Баскетбол (18 часов):*** специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; ловля и передача мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках). Передача мяча при встречном движении; передача мяча двумя руками с отскока от пола; одной рукой снизу ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли); штрафной бросок; повороты с мячом на месте. Комбинация из освоенных элементом: ловля мяча, передача мяча, ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок. Вырывание и выбивание мяча; нападение быстрым прорывом; взаимодействие двух игроков « отдай мяч и выйди»; игра по упрощенным правилам баскетбол.

Общеразвивающие физические упражнения:  развитие основных физических качеств.

***Лыжные гонки (18 часов***) На освоение техники лыжных ходов: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы; подъем «полу елочкой», торможение «плугом»; повороты переступанием; прохождение дистанции 2км, 3км; передвижение с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой; игры: « остановка рывком», «с горки на горку».

Упражнения прикладного характера: повторное прохождение отрез до 400м – максимально, на лыжах ускорения до 30 метров, различные эстафеты на лыжах и с лыжами.

***Уровень подготовки учащихся 7 класса***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | мальчики | девочки |
| 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| Бег 30 метров | 6.3 | 5.6 | 5.3 | 6.7 | 6.0 | 5.5 |
| Бег 60 метров | 11.0 | 10.2 | 9.4 | 11.4 | 10.4 | 9.8 |
| Бег 300 метров | 1.08 | 1.02 | 58.0 | 1.10 | 1.05 | 1.00 |
| Бег 1500 метров | 10.5 | 10.0 | 9.1 | 12.05 | 11.15 | 10.25 |
| Челночный бег 3х10м | 9.8 | 9.1 | 8.5 | 10.3 | 9.6 | 9.0 |
| Прыжки в длину с места | 170 | 185 | 200 | 140 | 160 | 175 |
| Прыжки в длину с разбега | 2.55 | 3.10 | 3.40 | 2.30 | 2.60 | 3.00 |
| Прыжки в высоту | 90 | 105 | 115 | 80 | 90 | 105 |
| Прыжки через скакалку за 30 сек/ 1 минуту | 35/95 | 40/110 | 45/125 | 38/105 | 43/120 | 48/135 |
| Метание мяча | 28 | 32 | 38 | 17 | 21 | 26 |
| Подтягивание на высокой перекладине | 4 | 5 | 7 | - | - | - |
| Подтягивание на низкой перекладине | 8 | 6 | 4 | 8 | 10 | 15 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа | 19 | 23 | 25 | 5 | 7 | 13 |
| Гибкость | 6 | 9 | 14 | 9 | 14 | 16 |
| Поднимание туловища из положения лежа 30 сек/1 мин | 15/30 | 18/34 | 22/36 | 13/25 | 17/29 | 21/31 |
| Лыжные гонки 2000метров | 14.30 | 14.00 | 11.30 | 15.00 | 14.30 | 12.00 |
| Лыжные гонки 3000 метров | Без учета времени |

**8 класс (108 часов)**

***Знания о физической культуре – в процессе урока***

История возникновения и формирования физической культуры. Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественно- экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители)

 Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.

***Способы двигательной (физкультурной) деятельности***

Подготовка к занятиям физической культурой. Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий. Оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм и причины их возникновения. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания. Организация досуга средствами физической культуры. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств).

Измерения резервов организма и состояние здоровья с помощью мониторинга физического развития организма школьников. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки).

***Физическое совершенствование***

***Легкая атлетика (39 часов)***

*Бег:* низкий старт; равномерный бег с последующим ускорением от 30 до 40 м.; бег 30, 60 м. на результат; бег в равномерном темпе от 10 до 15 минут, бег 1000 м.; челночный бег 3 х 10 м; бег с изменением частоты шагов.

*Броски набивного* мяча (2 кг): двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд- вверх.

*Метание* малого мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6 м., в горизонтальную и вертикальную цель с 12-16 м.

*Прыжки:* в длину с 11-13 шагов разбега; прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега; через препятствия; со скакалкой.

Упражнения прикладного характера: всевозможные прыжки и многоскоки; кросс до 15 минут; эстафетный бег; эстафеты, старты из различных и.п.; варианты челночного бега.

***Гимнастика с основами акробатики (18 часов)*** *Организующие команды и приемы:*перестроение из колонны по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь. Построение и перестроение на месте и в движении; передвижении строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага.

*Акробатические упражнения:*  Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад.

*Опорные прыжки:* Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110-115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 100 см).

Упражнение и комбинация на гимнастическом бревне (девочки): вскок произвольно, ходьба на носках, поворот кругом ноги врозь на носках, равновесие на правой ноге, левой ноге, наклоны вперед и назад, право и влево с изменением положения рук, соскок из приседа, сбоку с опорой на руки прогнувшись.

Упражнение и комбинация на гимнастической перекладине (мальчики): из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом од­ной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* танцевальные упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; лазанье по канату; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнение на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная гимнастика.

***Спортивные игры:***

***Волейбол (21час***) техника передвижений, остановок, поворотов и стоек; передача мяча над собой, во встречных колоннах, отбивание мяча кулаком через сетку; нижняя прямая подача мяча, приём подачи; прямой нападающий удар. Игра по упрощённым правилам во­лейбола.

***Баскетбол (12 часов):*** специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; ловля и передача мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках). Передача мяча при встречном движении; передача мяча двумя руками с отскока от пола; одной рукой снизу ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли); штрафной бросок; повороты с мячом на месте. Комбинация из освоенных элементом: ловля мяча, передача мяча, ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок. Вырывание и выбивание мяча; нападение быстрым прорывом; взаимодействие двух игроков « отдай мяч и выйди»; игра по упрощенным правилам баскетбол.

Общеразвивающие физические упражнения: развитие основных физических качеств.

***Лыжные гонки (18 часов***) На освоение техники лыжных ходов: Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом»; прохождение дистанции 4,5 км; передвижение с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой; игры: «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон». Упражнения прикладного характера: повторное прохождение отрез до 400м – максимально, на лыжах ускорения до 30 метров, различные эстафеты на лыжах и с лыжами.

***Уровень подготовки учащихся 8 класса***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | мальчики | девочки |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Бег 30 метров | 4,8 | 5,1 | 5,4 | 5,1 | 5,6 | 6,0 |
| Бег 60 метров | 8,6 | 9,3 | 10,0 | 9,7 | 10,1 | 10,5 |
| Бег 300 метров | 55,0 | 58,0 | 1.02 | 58,0 | 1.02 | 1.10 |
| Бег 1000 метров | 3,50 | 4,20 | 4,50 | 4,20 | 4,50 | 5,15 |
| Бег 2000 метров | 9,00 | 9,45 | 10,30 | 10,50 | 12,30 | 13,20 |
| Челночный бег 3х10м | 8,0 | 8,3 | 8,7 | 8,6 | 9,0 | 9,4 |
| Прыжки в длину с места | 190 | 180 | 165 | 175 | 160 | 145 |
| Прыжки в длину с разбега | 410 | 370 | 310 | 360 | 310 | 260 |
| Прыжки через скакалку за 1 минуту | 110 | 105 | 100 | 125 | 80 | 50 |
| Метание мяча | 41 | 38 | 30 | 30 | 25 | 20 |
| Подтягивание на высокой перекладине | 10 | 8 | 5 |  |  |  |
| Подтягивание на низкой перекладине | 9 | 7 | 5 | 14 | 9 | 4 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа | 29 | 25 | 21 | 15 | 9 | 6 |
| Наклон вперед из положения сидя | 12 | 8 | 5 | 18 | 15 | 10 |
| Поднимание туловища из положения лежа 30 сек/1 мин | 38/23 | 36/20 | 33/17 | 33/22 | 30/19 | 27/16 |
| Лыжные гонки 2000метров | 12.00 | 12.30 | 13.30 | 13.00 | 13.30 | 14.30 |
| Лыжные гонки 3000 метров | 16.00 | 17.00 | 18.00 | 19,30 | 20,30 | 22,30 |
| Лыжные гонки 5000 метров | Без учета времени |

**9 класс (68)**

***Знания о физической культуре – в процессе урока***

Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о предстоящей зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г.

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

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

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

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

***Способы двигательной (физкультурной) деятельности***

Подготовка к занятиям физической культурой. Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий. Оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм и причины их возникновения. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания. Организация досуга средствами физической культуры. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности(самостоятельное тестирование физических качеств).

Измерения резервов организма и состояние здоровья с помощью мониторинга физического развития организма школьников. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки).

***Физическое совершенствование***

***Легкая атлетика (33 часов)***

*Бег:* низкий старт; равномерный бег с последующим ускорением от 30 до 40 м.; бег 30, 60 м. на результат; бег в равномерном темпе от 10 до 15 минут, бег 1000 м.; челночный бег 3 х 10 м; бег с изменением частоты шагов.

*Броски набивного* мяча (юноши - 3 кг, девушки - 2 кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двух- четырёх шагов вперёд-вверх

*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).

*Прыжки:* в длину с 11-13 шагов разбега; прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега; через препятствия; со скакалкой.

Упражнения прикладного характера: всевозможные прыжки и многоскоки; кросс до 15 минут; эстафетный бег; эстафеты, старты из различных и. п.; варианты челночного бега.

***Гимнастика с основами акробатики (18 часов)***

*Организующие команды и приемы:*Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

*Акробатические упражнения:*  Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд

*Опорные прыжки:* Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

Упражнение и комбинация на гимнастическом бревне (девочки): вскок произвольно, ходьба на носках, поворот кругом ноги врозь на носках, равновесие на правой ноге, левой ноге, наклоны вперед и назад, право и влево с изменением положения рук, соскок из приседа, сбоку с опорой на руки прогнувшись.

Упражнение и комбинация на гимнастической перекладине. Мальчики: подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперёд в сед ноги врозь. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* танцевальные упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; лазанье по канату; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнение на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная гимнастика.

***Спортивные игры: Волейбол (21час***) техника передвижений, остановок, поворотов и стоек; передача мяча у сетки и в прыжке через сетку, передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Приём мяча, отражённого сеткой, нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки; прямой нападающий удар при встречных передачах Игра по упрощённым правилам во­лейбола.

***Баскетбол (12 часов):*** специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; ловля и передача мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках). Передача мяча при встречном движении; передача мяча двумя руками с отскока от пола; одной рукой снизу ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли); штрафной бросок; повороты с мячом на месте. Комбинация из освоенных элементом: ловля мяча, передача мяча, ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок. Вырывание и выбивание мяча; нападение быстрым прорывом; взаимодействие двух игроков « отдай мяч и выйди»; игра по упрощенным правилам баскетбол.

Общеразвивающие физические упражнения:  развитие основных физических качеств.

***Лыжные гонки (18 часов***) На освоение техники лыжных ходов: Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.

***Уровень подготовки учащихся 9 класса***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | мальчики | девочки |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Бег 30 метров | 4,6 | 4,9 | 5,3 | 5,0 | 5,5 | 5,9 |
| Бег 60 метров | 8,5 | 9,2 | 10,0 | 9,4 | 10,0 | 10.5 |
| Бег 300 метров | 54,0 | 57,0 | 1.02 | 58,0 | 1.02 | 1.08 |
| Бег 1000 метров | 3,55 | 4,10 | 4,25 | 4,40 | 4,55 | 5,10 |
| Бег 2000 метров | 8,20 | 9,20 | 9,45 | 10,00 | 11,20 | 12,05 |
| Челночный бег 3х10м | 7,7 | 8,4 | 9,7 | 8,5 | 8,8 | 9,3 |
| Прыжки в длину с места | 210 | 200 | 180 | 180 | 170 | 155 |
| Прыжки в длину с разбега | 430 | 380 | 330 | 370 | 330 | 290 |
| Прыжки через скакалку за 30 сек | 60 | 50 | 40 | 65 | 55 | 45 |
| Метание мяча | 45 | 40 | 31 | 30 | 28 | 18 |
| Подтягивание на высокой перекладине | 11 | 9 | 6 |  |  |  |
| Подтягивание на низкой перекладине | 10 | 8 | 6 | 13 | 8 | 6 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа | 31 | 28 | 23 | 14 | 9 | 7 |
| Наклон вперед из положения сидя | 13 | 11 | 6 | 20 | 15 | 13 |
| Поднимание туловища из положения лежа 30 сек/1 мин | 40/24 | 38/21 | 36/18 | 35/23 | 33/20 | 30/17 |
| Лыжные гонки 2000метров | 10,20 | 10,40 | 11,10 | 12,00 | 12,45 | 13,30 |
| Лыжные гонки 3000 метров | 15,30 | 16,00 | 17,00 | 19,00 | 20,00 | 21,30 |
| Лыжные гонки 5000 метров | Без учета времени |

## *Таблица нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Виды испытаний | III ступень 5-6 кл. | IV ступень 7-9 кл. |
| мал. | дев. | юн. | дев. |
| сер. | зол. | сер. | зол. | сер. | зол. | сер. | зол. |
| 1 | Бег 60 м  | 10.2 | 9.4 | 10.4 | 9.8 | 9.2 | 8.4 | 10.2 | 9.6 |
| 2 | Бег 1500 м  | 7.30 | 7.00 | 8.00 | 7.30 | --- | --- | --- | --- |
| 3 | Бег 2000 м  | --- | --- | --- | --- | 10.00 | 9.20 | 12.00 | 10.20 |
| 4 | Бег 3000 м  | БУВ | БУВ | БУВ | БУВ | БУВ | БУВ | БУВ | БУВ |
| 5 | Длина с места | 170 | 190 | 150 | 165 | 210 | 230 | 180 | 200 |
| 6 | Метание мяча | 31 | 40 | 20 | 25 | 40 | 45 | 23 | 26 |
| 7 | Подтягивание | 5 | 8 | 15 | 19 | 8 | 10 | 19 | 22 |
| 8 | Наклон вперед | пальцы | ладони | пальцы | ладони | пальцы | ладони | пальцы | ладони |
| 9 | Лыжные гонки 2 км | 14.00 | 13.00 | 14.30 | 14.00 | --- | --- | --- | --- |
| 10 | Лыжные гонки 3 км | БУВ | БУВ | БУВ | БУВ | 18.00 | 17.30 | 20.0 | 19.30 |
| 11 | Туристический поход  | + | + | + | + | + | + | + | + |

**4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**5 класс, 68часов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ темы** | **Тема** | **Количество часов** | **Характеристика видов деятельности учащихся** |
| **1** | **Легкая атлетика** | **20** | Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения.Описывают технику выполнения беговых, прыжковых, метательных упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.Применяют беговые, прыжковые, метательные 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.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.Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.Выполняют контрольные упражнения и конт­рольные тесты по лёгкой атлетике.Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают по­мощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований. |
| **2** | **Гимнастика** | **12** | Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики.Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Описывают технику общеразвивающих, гимнастических и акробатических упражне­ний. Составляют комбинации из числа разучен­ных упражнений.Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости, координационных способностей, гибкости.Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований. |
| **3** | **Спортивные игры (волейбол)** | **14** | Изучают историю волейбола и запоминают име­на выдающихся отечественных волейболистов - олимпийских чемпионов.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.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.Используют игровые упражнения для развития координационных способностей, выносливости, скоростно-силовых способностей.Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности.Моделируют технику и тактику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.Овладевают терминологией, относящейся к из­бранной спортивной игре. Объясняют правила и основы организации игры |
| **4** | **Лыжная подготовка** | **14** | Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения.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 её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанцийРаскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах. |
| **5** | **Баскетбол**  | **8** | Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов - олимпийских чемпионов.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.Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха. |

**6 класс, 68 часов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ темы** | **Тема** | **Количество часов** | **Характеристика видов деятельности учащихся** |
| **1** | **Легкая атлетика** | **20** | Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения.Описывают технику выполнения беговых, прыжковых, метательных упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.Применяют беговые, прыжковые, метательные 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.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.Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.Выполняют контрольные упражнения и конт­рольные тесты по лёгкой атлетике.Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают по­мощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований. |
| **2** | **Гимнастика** | **12** | Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики.Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Описывают технику общеразвивающих, гимнастических и акробатических упражне­ний. Составляют комбинации из числа разучен­ных упражнений.Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости, координационных способностей, гибкости.Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований. |
| **3** | **Спортивные игры (волейбол)** | **14** | Изучают историю волейбола и запоминают име­на выдающихся отечественных волейболистов - олимпийских чемпионов.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.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.Используют игровые упражнения для развития координационных способностей, выносливости, скоростно-силовых способностей.Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности.Моделируют технику и тактику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.Овладевают терминологией, относящейся к из­бранной спортивной игре. Объясняют правила и основы организации игры |
| **4** | **Лыжная подготовка** | **14** | Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения.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 её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанцийРаскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах. |
| **5** | **Баскетбол**  | **8** | Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов - олимпийских чемпионов.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.Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха. |

**7 класс, 105 часов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ темы** | **Тема** | **Количество часов** | **Характеристика видов деятельности учащихся** |
| **1** | **Легкая атлетика** | **30** | Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения.Описывают технику выполнения беговых, прыжковых, метательных упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.Применяют беговые, прыжковые, метательные 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.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.Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.Выполняют контрольные упражнения и конт­рольные тесты по лёгкой атлетике.Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают по­мощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований. |
| **2** | **Гимнастика** | **18** | Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики.Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Описывают технику общеразвивающих, гимнастических и акробатических упражне­ний. Составляют комбинации из числа разучен­ных упражнений.Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости, координационных способностей, гибкости.Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований. |
| **3** | **Спортивные игры (волейбол)** | **21** | Изучают историю волейбола и запоминают име­на выдающихся отечественных волейболистов - олимпийских чемпионов.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.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.Используют игровые упражнения для развития координационных способностей, выносливости, скоростно-силовых способностей.Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности.Моделируют технику и тактику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.Овладевают терминологией, относящейся к из­бранной спортивной игре. Объясняют правила и основы организации игры |
| **4** | **Лыжная подготовка** | **18** | Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения.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 её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанцийРаскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах. |
| **5** | **Баскетбол**  | **18** | Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов - олимпийских чемпионов.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.Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха. |

**8 класс, 108 часов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ темы** | **Тема** | **Количество часов** | **Характеристика видов деятельности учащихся** |
| **1** | **Легкая атлетика** | **39** | Описывают технику выполнения беговых, прыжковых, метательных упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения.Демонстрируют вариативное выполнение бего­вых упражнений.Применяют беговые, прыжковые, метательные 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.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.Используют названные упражнения в самостоя­тельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на раз­витие соответствующих физических способно­стей. Измеряют результаты, помогают их оцени­вать и проводить соревнования. Оказывают по­мощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований. |
| **2** | **Гимнастика** | **18** | Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы. Описывают технику общеразвивающих, гимнастических и акробатических упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений. 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. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. 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. |
| **3** | **Спортивные игры (волейбол)** | **21** | 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.Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки.Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельностиХарактеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных дей­ствий. Руководствуются правилами техники без­опасности. Объясняют правила и основы органи­зации игры Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игро­вые действия волейбола для комплексного разви­тия физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха. |
| **4** | **Лыжная подготовка** | **18** | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.  |
| **5** | **Баскетбол**  | **12** | 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. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха |

**9 класс,68 часа**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ темы** | **Тема** | **Количество часов** | **Характеристика видов деятельности учащихся** |
| **1** | **Легкая атлетика** | **20** | Описывают технику выполнения беговых, прыжковых, метательных упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения.Демонстрируют вариативное выполнение бего­вых упражнений.Применяют беговые, прыжковые, метательные 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.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.Используют названные упражнения в самостоя­тельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на раз­витие соответствующих физических способно­стей. Измеряют результаты, помогают их оцени­вать и проводить соревнования. Оказывают по­мощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований. |
| **2** | **Гимнастика** | **12** | Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы. Описывают технику общеразвивающих, гимнастических и акробатических упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений. 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. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. 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. |
| **3** | **Спортивные игры (волейбол)** | **14** | 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.Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки.Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельностиХарактеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных дей­ствий. Руководствуются правилами техники без­опасности. Объясняют правила и основы органи­зации игры Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игро­вые действия волейбола для комплексного разви­тия физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха. |
| **4** | **Лыжная подготовка** | **14** | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.  |
| **5** | **Баскетбол**  | **8** | 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. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха |