Министерство общего и профессионального образования Свердловской области

Управление образования Нижнесергинского муниципального района

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа д. Васькино

Рассмотрено на заседании педагогического совета протокол № / от «24 » абизот ф 2015 г.

Утверждено приказом № <u>76</u> от «Де» двирума 2015 г. Директор МКОУ СОШ д.Васькино

Ф.З.Валиев

Рабочая программа основного общего образования по физической культуре (ФГОС ООО)

Составитель:

Э.Г.Саматова, учитель физической культуры

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка

Общая характеристика учебного предмета

Описание места учебного предмета в учебном плане

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Содержание учебного предмета

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

Планируемые результаты изучения учебного предмета

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

- 1. Федеральным законом № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- 2. Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (ФГОС ООО), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ № 1897 от 17.12.2010 г.
- 3. Основной образовательной программы основного общего образования, утвержденной приказом № 61 от 26.06.2015 г.
- 4. программой по физической культуре 1-11 (В. И. Лях, А. А. Зданевич);
- 5. положением о рабочей программе в МКОУ СОШ д. Васькино, утвержденного приказом № 74-2 от 27.08.2015 г.

В рабочей программе соблюдается преемственность с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования; учитываются возрастные и психологические особенности школьников, обучающихся на ступени основного общего образования, учитываются межпредметные связи.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Общая характеристика учебного предмета

Физическая культура призвана сформировать у учащихся устойчивую потребность в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности в целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной образовательной области обеспечивает формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, о законах и закономерностях развития и совершенствования его психологической природы

Образовательная область «Физическая культура» имеет своим учебным предметом один из видов культуры человека и общества в основании которого лежит физическая деятельность. Данная деятельность характеризуется целенаправленным развитием и совершенствованием духовных и природных сил человека и выступает как условие и результат формирования физической культуры личности.

«Физическая культура» (физкультурная деятельность) является ведущим, но не единственным компонентом образовательной области «Физическая культура» в основной школе. Его освоения осуществляются в единстве с содержанием таких важных организационных форм целостного педагогического процесса и самостоятельности учащихся, как физкультурные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники, занятия в спортивных секциях.

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

В рабочей программе для основного общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и отношении, использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. В первом разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» даются сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности. Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, адресованные учащимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья (приобретенные или хронические заболевания). В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» дается перечень способов по самостоятельной организации и проведению оздоровительных форм занятий физической культурой, приемов контроля и регулирования физических нагрузок, самомассажа и гигиенических процедур.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности» приводятся сведения по истории развития Древних и Современных Олимпийских Игр, раскрываются основные понятия спортивной тренировки (нагрузка, физические качества, техника двигательных действий), даются представления об общей и специальной физической подготовке и формах их «Физическое совершенствование организации. Bo втором разделе направленностью», приводятся физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта, имеющих относительно выраженное прикладное значение и вызывающих определенный интерес у учащихся. Отличительными особенностями этого раздела является то, что по решению Совета школы, учащимся может быть предложено углубленное освоение одного из видов спорта с соответствующим увеличением объема часов (до 25%) на его освоение. При этом предусматривается, что увеличение часов осуществляется за счет уменьшения их по другим разделам и темам раздела «Спортивно-оздоровительная деятельность». В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности» раскрываются способы деятельности, необходимые и достаточные для организации и проведении самостоятельных занятий спортивной полготовкой.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Изучение учебного предмета «Физическая культура» предполагается в объеме 525 учебных часов (3 часа в неделю в 5, 6, 7, 8, 9 классах) за счет обязательной части учебного плана школы.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

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

Личностные результаты

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

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

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

• владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

- владение умениями:
- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;
- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м:

- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);
 - в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- « демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

• Метапредметные результаты

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

Предметные результаты

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

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры. В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

Содержание учебного предмета

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

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

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

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

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

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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

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

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

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

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

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

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

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Разделы программы	Число часов отводимые на данный раздел	Темы, входящие в раздел программы	Основное содержание по темам	Характеристика основных видов деятельности учащихся
		31	пания о физической культуре	
История физической культуры	В процессе урока	Олимпийские игры древности	Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр. Виды состязаний в программе Олимпийских игр древности, правила их проведения. Известные участники и победители древних Олимпийских игр	древности как явление культуры, раскрывать содержание и правила соревнований
		Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности	Определять цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского
		История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).	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	ния олимпийского движения в дореволюционной России, характеризовать историческую роль А.Д. Бутовского в этом процессе

		Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр Физическая культура в современном обществе Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопас-	достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 г. Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре, история их возникновения и современного развития Основные направления развития физической культуры в современном обществе; их цель, содержание и формы организации Туристские походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма. Виды и разновидности туристских походов. Пешие туристские походы, их организация и проведение; требования к технике безопасности и	олимпийского движения в России Объяснять причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре Определять основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое предназначение каждого из них Определять пеший туристский поход как форму активного отдыха, характеризовать основы его организации и проведения
				проведения
Физическая культура (основные понятия)	В процессе урока	Физическое развитие человека	Понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека, основные ее характеристики и параметры. Характеристика основных средств формиро-вания	Руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике ее нарушения и коррекции

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств	и профилактики нарушений осанки. Правила составления комплексов упражнений Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств	Обосновывать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам
Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств	Структура самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий систематической подготовки	Планировать самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание и объем времени для каждой из частей занятий
Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели	Техника движений и ее основные показатели. Основные правила обучения новым движениям. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности новых движений. Профилактика появления ошибок и способы их устранения	Раскрывать понятие техники двигательного действия и исполь-зовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях
Всестороннее и гармоничное физическое развитие Адаптивная физическая культура	Всестороннее и гармоничное физическое развитие, его связь с занятиями физической культурой и спортом Адаптивная физическая культура как	Раскрывать понятие всестороннего и гармоничного физического развития, характеризовать его отличительные признаки у разных народов и в разные исторические времена

		Спортивная подготовка Здоровье и здоровый образ жизни Профессиональноприкладная физическая подготовка	система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактика утомления Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формиро-вании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек Прикладно-ориентированная физичес-кая подготовка как система трени-ровочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всес-тороннего и гармоничного физического	Обосновывать целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывать содержание и направленность занятий Раскрывать понятие спортивной подготовки, характеризовать ее отличия от физической и технической подготовки Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека Определять задачи и содержание профессионально-прикладной физиической подготовки, раскрывать ее специфическую связь с трудовой
Физическая культура человека	В процессе урока	Режим дня, его основное содержание и правила планирования	Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкульт-паузы), их значение для профилактики утомления в	Деятельностью человека Определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Использовать правила подбора и составления комплексов физических
		r	условиях учебной и трудовой деятельности Закаливание организма способами	упражнений для физкультурно- оздоровительных занятий

Закаливание	принятия воздушных и солнечных ванн,	Определять дозировку температур-
организма. Правила	купания. Правила безопасности и	ных режимов для закаливающих
безопасности и	гигиенические требования во время	процедур, руководствоваться прави-
гигиенические	закаливающих процедур	лами безопасности при их проведении
требования	закаливающих процедур	лами осзопасности при их проведении
треоования	Влияние занятий физической культурой	
Влияние занятий		Vanavitanyaanati vayvaatina vyyvyaativ v
	на формирование положительных качеств	Характеризовать качества личности и
физической	личности (воли, смелости, трудолюбия,	обосновывать возможность их
культурой на	честности, этических норм поведения).	воспитания в процессе занятий
формирование		физической культурой
положительных		
качеств личности	Проведение самостоятельных занятий по	
_	коррекции осанки и телосложения, их	
Проведение	структура и содержание, место в системе	Отбирать основные средства
самостоятельных	регулярных занятий физическими	коррекции осанки и телосложения,
занятий по	упражнениями	осуществлять их планирование в
коррекции осанки и		самостоятельных формах занятий
телосложения	Восстановительный массаж, его роль и	
	значение в укреплении здоровья чело-века.	
Восстановительный	Техника выполнения простейших приемов	Характеризовать основные приемы
массаж	массажа на отдельных участках тела	массажа, организовывать и проводить
	(поглаживание, растирание, размина-ние).	самостоятельные сеансы
	Правила проведения сеансов масс-сажа и	
	гигиенические требования к ним	
	1	
	Банные процедуры, их цель и задачи,	
	связь с укреплением здоровья человека.	
Проведение банных	Правила поведения в бане и гигие-нические	Характеризовать оздоровительную
процедур	требования к банным процедурам	силу бани, руководствоваться прави-
L	Land manner of american who was bear.	лами проведения банных процедур
	Оказание доврачебной помощи во время	
	занятий физической культурой и спортом.	
	Характеристика типовых травм	
Доврачебная	Tapakiophornika innobbia ipabia	Руководствоваться правилами
Acaba iconan	<u> </u>	

	помони во вромя		оказания парвой повренобной помочии
	помощь во время занятий физической		оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах
	культурой и спортом		при гравмах и ушиоах
	культурой и спортом		
	Способы двиг	ательной (физкультурной) деятельности	
Организация	Подготовка к	Требования безопасности и	Готовить места занятий в условиях
и проведение	занятиям	гигиенические правила при подготовке мест	помещения и на открытом воздухе,
самостоятельных	физической	занятий, выборе инвентаря и одежды для	подбирать одежду и обувь в
занятий физи-	культурой	проведения самостоятельных занятий	соответствии с погодными условиями.
ческой культурой		оздоровительной физической культурой,	Выявлять факторы нарушения
		физической (технической) подготовкой (в	техники безопасности при занятиях
		условиях спортивного зала и открытой	физической культурой и своевременно
		спортивной площадки)	их устранять
	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен)	Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств)	Отбирать состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку
	Планирование занятий физической культурой Проведение	Составление (совместно с учителем) плана занятий. Спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности	Составлять планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирать физические упражнения и определять их дозировку в соответст-вии с развиваемым физическим ка-чеством, индивидуальными особен-ностями развития организма и уровнем его тренированности

	самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой Организация досуга средствами физической культуры	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, последовательное выполнение основных частей занятия, определение их содержания по направленности физических упражнений и режиму нагрузки Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительным бегом и оздоровительной ходьбой, оздоровительными прогулками	Классифицировать физические упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовкой Проводить занятия оздоровитель-ной ходьбой и оздоровительным бегом, подбирать режимы нагрузок оздоровительной направленности
Оценка эффективности занятий физической культурой	Самонаблюдение и самоконтроль	Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки	Выявлять особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами. Характеризовать величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрировать (измерять) ее разными способами
	Оценка эффективности занятий физкультурно- оздоровительной деятельностью	Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержа-ние еженедельно обновляемых комплек-сов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию	Тестировать развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определять приросты этих показателей по учебным четвертям и соотносить их с содержанием и направленностью занятий физической культурой.

		физических качеств. Наблю-дения за динамикой показателей физичес-кой подготовленности с помощью тесто-вых	Оформлять дневник самонаб- людения по основным разделам физкультурно - оздоровительной
		упражнений	физкультурно - оздоровительной деятельности
	_	Простейший анализ и оценка техники	Анализировать технику движений и
	Оценка техники	осваиваемого упражнения по методу	предупреждать появление ошибок в
	движений, способы	слияния его с эталонным образцом.	процессе ее освоения
	выявления и устра- нения ошибок в	Профилактика появления ошибок и способы их устранения	
	технике выполне- ния (технических ошибок)		
		Измерение функциональных резервов	Измерять резервные возможности
	Измерение резервов	организма как способ контроля за	организма и оценивать результаты
	организма и	состоянием индивидуального здоровья.	измерений
	состояния здо-ровья	Проведение простейших функцио-нальных	
	с помощью	проб с задержкой дыхания и выполнением	
	функциональных	физической нагрузки	
	проб		
	Фі	изическое совершенствование	
Физкультурно-	Оздоровительные	Комплексы упражнений утренней	Самостоятельно осваивать упраж-
оздоровительная	формы занятий в	зарядки, физкультминуток и физкультпауз.	нения с различной оздоровительной
деятельность	режиме учебного	Комплексы дыхательной и зрительной	направленностью и составлять из них
	дня и учебной	гимнастики. Комплексы упражнений для	соответствующие комплексы, под-
	недели	развития гибкости, координации движений,	бирать дозировку упражнений в
		формирования правильной осанки,	соответствии с индивидуальными
		регулирования массы тела с учетом	особенностями развития и функ-
		индивидуальных особенностей развития и	ционального состояния.
		полового созревания. Комплексы упражнений для формирования	Выполнять упражнения и комплек-сы с различной оздоровительной нап-
		телосложения для формирования	равленностью, включая их в занятия
		103100310/ROHHM	физической культурой, осуществлять

		Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры	Индивидуальные комплексы адаптив-ной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения)	контроль за физической нагрузкой во время этих занятий С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья выполнять упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия физической культурой, осуществлять конт-роль за физической нагрузкой во время этих занятий
	Спор	тивно-оздоровительна	я деятельность с общеразвивающей направ.	ленностью
Гимнастика с элементами акробатики	18	Организующие команды и приемы	Организующие команды и приемы: построение и перестроение на месте и в движении; передвижение строевым ша-гом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага	Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы
		Акробатические упражнения и комбинации	Акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок назад в упор стоя ноги врозь; из упора присев перекат назад в стойку на лопатках; перекат вперед в упор присев; из упора лежа толчком двумя в упор присев; из стойки на лопатках груп-пировка и переворот назад через голову в упор присев; длинный кувырок (с места и разбега); стойка на голове и руках	Описывать технику акробатичес-ких упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок уметь их исправлять. Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых акроба-тических упражнений, уметь анали-зировать их технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению

Ритмическая гимнастика (девочки)	Ритмическая гимнастика (девочки): стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги (мягкий шаг, высокий шаг, приставной шаг, шаг галопа, шаг польки); упражнения ритмической и аэробной гимнастики. Зачетные комбинации	Самостоятельно осваивать упражнения ритмической гимнастики, составлять из них комбинации и выполнять их под музыкальное сопровождение Использовать (планировать) упражнения ритмической гимнастики в различных формах занятий физической культурой
Опорные прыжки	Опорные прыжки: прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь; опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги	Описывать технику опорных прыжков и осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и демонстрировать вариативное выполнение упражнений. Анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлению
Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)	Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперед и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и сос-коки (вперед, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно); зачетные комбинации	Описывать технику упражнений на гимнастическом бревне и сос-тавлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать технику гимнастических упражнений на бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявляя ошибки и активно помогать в их исправлении

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)

Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики): из виса стоя толчком двумя переход в упор; из упора, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) вперед; из упора правая (левая) вперед, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад; из упора махом назад переход в вис на согнутых ногах; вис согнувшись; размахивание в висе; из размахивания в висе подъем разгибом; из виса махом назад соскок, махом вперед соскок; зачетная комбинация

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

Упражнения на параллельных брусьях (мальчики): наскок в упор; передвижение вперед на руках; передвижение на руках прыжками; из упора в сед, ноги в стороны; из седа ноги в стороны переход в упор на прямых руках; размахивание в упоре на прямых руках; из седа ноги врозь кувырок вперед в сед ноги врозь; соскоки махом вперед и махом назад с опорой на жердь.

Упражнения на разновысоких брусьях (девочки): наскок на нижнюю жердь; из упора на нижнюю жердь махом назад, соскок (в правую, левую сторону); наскок на верхнюю жердь в вис; в висе на верхней жерди размахивание изгибами; из виса на верхней жерди перейти в сед на правом (левом) бедре с отведением руки в сторону; махом одной и толчком другой подъем

Описывать технику упражнений на гимнастической перекладине и составлять гимнастические комбина-ции из числа разученных упражнений.

Осваивать технику гимнастических упражнений на перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.

Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении

Описывать технику упражнений на гимнастических брусьях, состав-лять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.

Осваивать технику гимнастичес-ких упражнений на брусьях, предуп-реждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.

Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении

		I		
			переворотом в упор на нижнюю жердь; из	
			упора на нижней жерди вис прогнувшись с	
			опорой ног о верхнюю жердь; из виса	
			прогнувшись на нижней жерди с опорой	
			ног о верхнюю жердь переход в упор на	
			нижнюю жердь; соскальзывание вниз с	
			нижней жерди; зачетные упражнения	
Легкая атлетика	32	Беговые упражнения	Беговые упражнения: бег на длинные,	Описывать технику выполнения
			средние и короткие дистанции; высокий	беговых упражнений, осваивать ее
			старт; низкий старт; ускорения с высокого	самостоятельно, выявлять и устранять
			старта; спринтерский бег; гладкий равно-	характерные ошибки в процессе
			мерный бег на учебные дистанции	освоения.
			(протяженность дистанции регулируется	Демонстрировать вариативное вы-
			учителем или учеником); эстафетный бег;	полнение беговых упражнений.
			бег с преодолением препятствий;	Применять беговые упражнения для
			кроссовый бег	развития физических качеств, выби-рать
			проссовый ост	индивидуальный режим физи-ческой
				нагрузки, контролировать ее по частоте
				сердечных сокращений.
				Взаимодействовать со сверстни-ками
				<u> </u>
				в процессе совместного освоения
				беговых упражнении, соблюдать правила
				безопасности.
				Включать беговые упражнения в
				различные формы занятий физической
				культурой
		Прыжковые	П.	
		упражнения	Прыжковые упражнения: прыжок в	Описывать технику выполнения
			длину с разбега в длину с разбега способом	прыжковых упражнений, осваивать ее
			«согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега	самостоятельно с предупреждением,
			способом «перешагивание»; прыжок в	выявлением и исправлением типичных
			длину с разбега способом «прогнувшись»	ошибок.
				Демонстрировать вариативное
				выполнение прыжковых упражнений.

		Метание малого мяча	Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча по движущейся (катящейся) мишени; метание малого мяча по движущейся (летящей) мишени; метание малого мяча с разбега по движущейся мишени; метание малого мяча на дальность с разбега (трех шагов)	Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок. Применять упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности
Лыжные гонки	24	Передвижения на лыжах	Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; одновременный бесшажный ход; передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг, переход через два шага;	Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, при менять передвижение на лыжах для

	Подъемы, спуски, повороты,	прямой переход; переход с неоконченным отталкиванием палкой); перешагивание на лыжах небольших препятствий; перелезание на лыжах через препятствия. Подъемы, спуски, повороты, торможения: поворот переступанием; подъем лесенкой; подъем елочкой; подъем	развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности.
	торможения	полуелочкой; спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов; торможение плугом; торможение упором; торможение боковым скольжением; поворот упором	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха
Спортивные и 28	Баскетбол. Игра по	Баскетбол: ведение мяча шагом, бегом,	Организовывать совместные за-
подвижные игры	правилам	змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча одной рукой стизу; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; бросок мяча одной рукой от головы в прыжке; бросок мяча одной рукой от головы в движении; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; накрывание мяча; повороты с мячом на месте; тактические действия: подстраховка; личная опека. Игра по правилам	нятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, хважительно относиться к сопернику и

Волейбол. Игра по правилам

прямая Волейбол: Нижняя подача; верхняя прямая подача; прием и передача мяча двумя руками снизу; прием и передача мяча сверху двумя руками; передача мяча сверху двумя руками назад; передача мяча в прыжке; прием мяча сверху двумя руками с перекатом на спине; прием мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование в прыжке с места; тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Игра по правилам

управлять своими эмоциями.

Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.

Применять правила подбора одеж-ды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха

Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Судейство игры.

Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.

Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.

Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.

Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.

Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в

Футбол: удар по неподвижному и

		катящемуся мячу внутренней стороной	организации активного отдыха
		2 2 1 1	организации активного отдыха
	Фитбон И-то но	стопы; удар по неподвижному и катящемуся	0
	Футбол. Игра по	мячу внешней стороной стопы; удар по	Организовывать совместные
	правилам	мячу серединой подъема стопы; удар по	занятия футболом со сверстниками,
		мячу серединой лба; остановка катящегося	осуществлять судейство игры.
		мяча внутренней стороной стопы;	Описывать технику игровых
		остановка мяча подошвой; остановка	действий и приемов, осваивать их
		опускающегося мяча внутренней стороной	самостоятельно, выявляя и устраняя
		стопы; остановка мяча грудью; отбор мяча	типичные ошибки.
		подкатом. Игра по правилам	Взаимодействовать со сверст-
			никами в процессе совместного
			освоения техники игровых действий и
			приемов, соблюдать правила безопас-
			ности.
			Моделировать технику игровых
			действий и приемов, варьировать ее в
			зависимости от ситуаций и условий,
			возникающих в процессе игровой
			деятельности.
			Выполнять правила игры, ува-
			жительно относиться к сопернику и
			управлять своими эмоциями.
			Применять правила подбора
			одежды для занятий на открытом
			воздухе, использовать игру в футбол в
			организации активного отдыха
Прикладно-	Прикладно-	Передвижение ходьбой, бегом, прыжками	Организовывать и проводить
ориентированная	ориентированные	по пологому склону, сыпучему грунту,	самостоятельные занятий прикладной
подготовка	упражнения	пересеченной местности; спры-гивание с	физической подготовкой, составлять их
		ограниченной площадки и запрыгивание на	содержание и планировать в системе
		нее; преодоление препятствий	занятий физической культурой.
		(гимнастического коня) прыжком боком с	Владеть вариативным выполнением
		опорой на левую (правую) руку;	прикладных упражнений, перестраивать
<u> </u>	<u>l</u>	<u> </u>	<u> </u>

		расхождение вдвоем при встрече на узкой опоре (гимнастическом бревне); лазанье по канату в два и три приема (мальчики); лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки); передвижение в висе на руках с махом ног (мальчики); прыжки через препятствие с грузом на плечах; спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах; приземление на точность и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах; преодоление пре-пятствий прыжковым бегом; преодоление	возникающих задач и изменяющихся условий. Применять прикладные упражнения
Упражнения общеразвивающей направленности	Общефизическая подготовка	Физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости	Организовывать и проводить самостоятельные занятий физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять нормативы физической подготовки
	Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости	Развитие гибкости. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (вык-руты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых,	Организовывать и проводить самостоятельные занятия гимнастикой с основами акробатики, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять нормативы физической подготовки по гимнастике с основами акробатики

локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложненной полосы препятствий, включающей кувырки (вперед, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнас-тическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики.), подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки); отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; отжимание в упоре на низких брусьях; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты; из положения лежа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной

амплитудой движений (на животе и на спине); комплексы упражнений с гантелями с подобранной индивидуально массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных положений: исхолных комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери выполнения); качества элементы атлетической гимнастики (по методу подкачки); приседания на одной ноге пистолетом (с опорой на руку сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интерва-лом отдыха (по методу круговой трении-ровки). Комплексы упражнений с отя-гощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности. Бег с препятствиями. Равномерный бег с

Организовывать и проводить самостоятельные занятия легкой атлетикой, составлять их содержание и

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты,

коорди	
движе	
	полнительным отягощением в режиме «до Выполнять нормативы физической
	отказа». подготовки по легкой атлетике
	Развитие силы. Специальные прыж-ковые
	упражнения с дополнительным
	отягощением. Прыжки вверх с достава-
	нием подвешенных предметов. Прыжки в
	полуприседе (на месте, с продвижением в
	разные стороны). Запрыгивание с после-
	дующим спрыгиванием. Прыжки в глубину
	по методу ударной тренировки. Прыжки в
	высоту с продвижением и изменением
	направлений, поворотами вправо и влево,
	на правой, левой ноге и поочередно. Бег с
	препятствиями. Бег в горку, с
	дополнительным отягощением и без него.
	Комплексы упражнений с набивными
	мячами. Упражнения с локальным
	отягощением на мышечные группы.
	Комплексы силовых упражнений по методу
	круговой тренировки.
	Развитие быстроты. Бег на месте с
	максимальной скоростью и темпом с опо-
	рой на руки и без опоры. Максимальный бег
	в горку и с горки. Повторный бег на
	короткие дистанции с максимальной
	скоростью (по прямой, на повороте и со
	старта). Бег с максимальной скоростью с
	ходу. Прыжки через скакалку в макси-
	мальном темпе. Ускорение, переходящее в
	многоскоки, и многоскоки, переходя-щие в
	бег с ускорением. Подвижные и спортивные
	игры, эстафеты.

координации Развитие движений. Специализированные комплексы упражразвитие координации нений на (разрабатываются на основе учебного «Гимнастика» материала разделов «Спортивные игры») Развитие выносливости. Кроссовый бег и бег по пересеченной местности. Гладкий бег с равномерной скоростью в умеренной Лыжные гонки. режиме большой И бег Развитие вынос-Повторный Организовывать интенсивности. проводить максимальной скоростью с уменьшаюсамостоятельные занятий ливости, силы, лыжными координации двищимся интервалом отдыха. Повторный бег с гонками, составлять их содержание и жений, быстроты дополнительным отягощением на средние планировать системе занятий дистанции, в горку и с горки. Прыжки в физической культурой. различных направлениях и из разных Выполнять нормативы физической исходных положений в режиме повторного подготовки по лыжным гонкам и непрерывного способа выполнения. Приседания с различной амплитудой и дополнительными отягощениями в режиме способа повторного и непрерывного выполнения. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью В режимах умеренной, боль-шой и субмаксимальной соревновательной интенсивности, c скоростью. Развитие силы. Комплексы упражнений с локальным отягощением на отдельные мышечные Комп-лексы группы. упражнений силовой направлен-ности на спортивных снарядах (перекладине, брусьях, гимнастической стенке), кру-говой выполняемые ПО методу

тренировки. Скоростной бег и прыжки с дополнительным отягощением (в различнаправлениях и с различной амплитудой движений, из разных исходных положений). Многоскоки, спрыгиваниезапрыгивание на месте ис продвижением Комплексы вперед. атлетической гимнастики. Полосы препятствий силовой направленности (передвижения в висах и упорах на руках, бег в горку с перенесением тяжестей, преодоление препятствий прыжками разной формы). Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъем ступающим и скользящим шагом, бегом, лесенкой, елочкой.

Развитие координации движений. Комплексы упражнений на подвижной опоре (с изменением центра тяжести тела по отношению к опоре, с разной амплитудой движений и скоростью выполнения, перераспределением массы тела с одной ноги другую). на Передвижения по ограниченной площади опоры (с сохранением поз и равновесия, с передачей и ловлей теннисных мячей). Упражнения дифференцирование на мышечных усилий (броски набивного мяча, заданное прыжки расстояние на способами и различными в разных направлениях движения). Упражнения в поворотах и спусках на лыжах.

Развитие быстроты. Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью.

Челночный бег. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Прыжки через скакалку в максимальном темпе Развитие быстроты. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, Баскетбол. Развитие вправо, влево; приседания и т. д.). быстроты, силы, Ускорения с изменением направления Организовывать проводить баскетболом. выносливости, движения. Бег с максимальной частотой самостоятельные занятия (темпом) шагов с опорой на руки и без составлять их содержание и планировать координации опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием физической движений занятий системе ориентиров левой (правой) культурой. рукой. Челночный бег (чередование прохож-дения Выполнять нормативы физической подготовки по баскетболу заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперед). Бег с максималь-ной скоростью c предварительным выполнением многоскоков. Передвиже-ния с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком на 3-5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Развитие силы. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в

глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, змейкой, на месте с поворотом на 180 и 360 градусов. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (c дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующими многоскоками. Броски набивного мяча из различных c различной исходных положений, траекторией полета одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объемом времени.

Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и трой-ные кувырки вперед и назад). Бег «с тенью» (повторение движений партнера). Бег по гимнастической скамейке, ПО ГИМнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой

(обеими руками) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью И направлением передвижения Развитие быстроты. Старты различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), ускорениями, рывками, изменением направления Футбол. Развитие передвижения. Бег в максимальном темпе. быстроты, силы, Бег и ходьба спиной вперед с изменением темпа и направления движения (по прямой, Организовывать и про выносливости водить по кругу и змейкой). Бег с максимальной футболом, самостоятельные занятия скоростью с поворотами на 180 и 360 составлять их содержание и планировать градусов. Прыжки через скакалку в занятий физической системе максимальном темпе. Прыжки по разметкам культурой. на правой (левой) ноге, между стоек, Выполнять нормативы физической спиной вперед. Прыжки вверх на обеих подготовки по футболу ногах и одной ноге с продвижением вперед. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, дриблинг мяча с изменением направления движения. Кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Развитие силы. Комплексы упраж-нений дополнительным отягощением основные мышечные группы. Многос-коки препятствия. Спрыгивание через возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту.

Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, назад, в приседе, с продвижением вперед).

Развитие выносливости. Равномер-ный бег на средние и длинные дистан-ции. Повторные ускорения с уменьшаю-щимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с макси-мальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального мето-да. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
	Раздел 1. Основы знаний	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
История физической культуры.	Страницы истории Зарождение Олимпийских игр древ-	Раскрывают историю возникновения и
Олимпийские игры древности.	ности. Исторические сведения о развитии древних	формирования физической культуры.
Возрождение Олимпийских игр и	Олимпийских игр (виды состязаний, правила их	Характеризуют Олимпийские игры древности
олимпийского движения.	проведения, известные участники и победители).	как явление культуры, раскрывают
История зарождения олимпийского	Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии	содержание и правила соревнований.
движения в России. Олимпийское	Олимпийских игр современности.	Определяют цель возрождения Олимпийских
движение в России (СССР).	Цель и задачи современного олимпийского движения.	игр, объясняют смысл символики и ритуалов,
Выдающиеся достижения	Физические упражнения и игры в Киевской Руси,	роль Пьера де Кубертена в становлении
отечественных спортсменов на	Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые	олимпийского движения.
Олимпийских играх.	спортивные клубы в дореволюционной России.	Сравнивают физические упражнения, которые
Характеристикавидов	Наши соотечественники — олимпийские чемпионы.	были популярны у русского народа в
спорта, входящих в программу	Физкультура и спорт в Российской Федерации на	древности и в Средние века, с современными
Олимпийских игр.	современном этапе	упражнениями.

Физическая культура в современном обществе Физическая культура человека Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения	Познай себя Росто-весовые показатели. Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы. Зрение. Гимнастика для глаз. Психологические особенности возрастного развития. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма	Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте» Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста. Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов. Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма. Составляют личный план физического самовоспитания. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное
		упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие
Режим дня и его основное содержание.	Здоровье и здоровый образ жизни. Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня.	Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и
Всестороннее и гармоничное	Утренняя гимнастика. Основные правила для	определяют их взаимосвязь со здоровьем
физическое развитие	проведения самостоятельных занятий. Адаптивная	человека. Выполняют комплексы
	физическая культура. Подбор спортивного инвентаря	упражнений утренней гимнастики.
	для занятий физическими упражнениями в домашних	Оборудуют с помощью родителей место для
	условиях.	самостоятельных занятий физкультурой в
	Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное	домашних условиях и приобретают
	питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки.	спортивный инвентарь. Разучивают и
	Допинг	выполняют комплексы упражнений для

Оценка эффективности занятий	Самоконтроль	самостоятельных занятий в домашних условиях. Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой и узация
физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль	Субъективные и объективные показатели самочувствия. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб	держкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля
Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом	Первая помощь при травмах Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах	В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших

Раздел 2. Двигательные умения и навыки

Лёгкая атлетика

Овладение техникой спринтерского бега Изучают Беговые упражнения историю лёгкой атлетики 5класс запоминают имена выдающихся История лёгкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м. Описывают отечественных спортсменов. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. технику выполнения беговых упражнений, Бег на результат 60 м. осваивают её самостоятельно, выявляют и 6класс устраняют характерные ошибки в процессе Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до освоения. 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. 7класс Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Применяют беговые упражнения для развития Бег на результат 60 физических соответствующих качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности Овладение техникой длительного бега Описывают технику выполнения беговых 5класс упражнений, осваивают её самостоятельно, Бег в равномерном темпе от 10 до выявляют и устраняют характерные ошибки в 12 мин. процессе освоения. Бег на 1000 м. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических 6класс качеств, Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м выбирают индивидуальный режим 7 класс физической нагрузки, контролируют её по Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки частоте сердечных сокращений. ло 15 мин. Бег на 1500 м Взаимодействуют со сверстниками в процессе

совместного освоения беговых упражнений,

соблюдают правила безопасности

Прыжковые упражнения	Овладение техникой прыжка в длину 5класс Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега. 6класс Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега. 7класс Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега Овладение техникой прыжка в высоту 5класс Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега. 6класс Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега. 7класс Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега. 7класс Процесс совершенствования прыжков в высоту	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила
Метание малого мяча	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность 5 класс Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель	безопасности Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.

Deanwaya ni maayyanaayy	(1 х 1 м) с расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания. 6класс Метание теннисного мяча с места на дальность отскока' от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 8—10 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. 7класс Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 10—12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх	Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности
Развитие выносливости	5—7 классы Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.	Применяют разученные упражнения для развития выносливости

Развитие скоростно-силовых способностей	5—7 классы Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
Развитие скоростных способностей	5—7 классы Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей
Знания о физической культуре	5—7 классы Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения;правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для вы-пол нения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятиетехники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	5—7 классы Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скорост-но-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований
Овладение организаторскими умениями	5—7 классы Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической

	нагрузкой во время этих занятий.
	Выполняют контрольные упражнения и конт-
	рольные 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
	•

Гимнастика		
Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями

Организующие команды и приёмы	Освоение строевых упражнений 5класс Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. 6класс Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. 7класс Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы
Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении 5—7 классы Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах	Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений
Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)	Освоение общеразвивающих упраженений с предметами 5—7 классы Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, палками.	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений

Опорные прыжки	Освоение опорных прыжков 5класс Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80— 100 см). 6класс Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100—110 см). 7класс Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100—115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105—110 см)	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
Акробатические упражнения и комбинации	Освоение акробатических упражнений 5 класс Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках. 6класс Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью. 7класс Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
Развитие координационных способностей	5—7 классы Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей

	глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	
Развитие силовых способностей и	5—7 классы	H
Развитие силовых спосооностеи и силовой выносливости	5—7 классы Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
Развитие скоростно-силовых способностей	5—7 классы Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
Развитие гибкости	5—7 классы Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами	Используют данные упражнения для развития гибкости
Знания о физической культуре	5—7 классы Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	5—7 классы Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Овладение организаторскими умениями	5—7 классы Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований
	Баскетбол	1

Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	 5 — 6 классы Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стоике, остановка, поворот, ускорение). 7 класс Дальнейшее обучение технике движений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника 	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение техники ведения мяча	5—6 классы Ведение мяча внизкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. 7 класс Дальнейшее обучение технике движений. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Овладение техникой бросков мяча	5—6 классы Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м. 7 класс Дальнейшее обучение технике движений. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины — 4,80 м	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности

Освоение индивидуальной техники	5—6 классы	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и
защиты	Вырывание и выбивание мяча.	действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и
	7 класс Перехват мяча	устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со
		сверстниками в процессе совместного освоения техники
		игровых приёмов и действий, соблюдают правила
		безопасности
Закрепление техники владения мячом и	5—6 классы	Моделируют технику освоенных игровых действий и
развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. 7	приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и
	класс	условий, возникающих в процессе игровой деятельности
	Дальнейшее обучение технике движений	
Закрепление техники перемещений,	5—6 классы	Моделируют технику освоенных игровых действий и
владения мячом и развитие координацион-	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения	приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и
ных способностей	мочем.	условий, возникающих в процессе игровой деятельности
	7 класс	
	Дальнейшее обучение технике движений	
Освоение тактики игры	5—6 классы	Взаимодействуют со сверстниками в процессе
_	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без из-	совместного освоения тактики игровых действий,
	менения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0).	соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику
	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	освоенных игровых действий, варьируют её в
	7 класс	зависимости от ситуаций и условий, возникающих в
	Дальнейшее обучение технике движений.	процессе игровой деятельности
	Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым	
	прорывом (2:1)	
Овладение игрой и комплексное развитие		Организуют совместные занятия баскетболом со
психомоторных способностей	5 — 6 классы	сверстниками, осуществляют судейство игры.
	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания	Выполняют правила игры, уважительно относятся к
	2:1, 3:1, 3:2, 3:3. 7 класс Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее	сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют
	обучение технике движений	правила подбора одежды для занятий на открытом
		воздухе, используют игру в баскетбол как средство
		активного отдыха

	Волейбол	
Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол
Овладение техникой передвижений,	5—7 классы	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и

остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение техники приёма и передач мяча	5 — 7 классы Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	5 класс Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. 6—7 классы Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха
Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)	5—7 классы Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей
Развитие выносливости	5—7 классы Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости
Развитие скоростных и скоростно- силовых способностей ~	5—7 классы Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7—10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей

Освоение техники нижней прямой подачи	5 класс Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки 6—7 классы То же через сетку	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение техники прямого нападающего удара	5—7 классы Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	5—7 классы Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	5 класс Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. 6—7 классы Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности

Освоение тактики игры	5 класс Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). 6—7 классы Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Знания о спортивной игре	5—7 классы Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми	Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры

Самостоятельные занятия прикладной	5—7 классы	Используют разученные упражнения, подвижные игры
физической подготовкой	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно- сило-вых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля	и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Овладение организаторскими умениями	5—7 классы Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры	Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры

	Футбол	
Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности	Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	5 класс Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). 6—7 классы Дальнейшее закрепление техники	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности

Освоение ударов по мячу и остановок мяча	5 класс Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. 6 —7 классы Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Овладение техникой ударов по воротам	5 класс Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. 6—7 классы Продолжение овладения техникой ударов по воротам	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	5—7 классы Комбинации из освоенныгх элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	5—7 классы Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Освоение тактики игры	5—6 классы Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота. 7 класс Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Дальнейшее закрепление приёмов тактики	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности

Освоение техники плавания	5—7 классы Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты. Ныряние ногами и головой	Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют плавательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдают правила безопасности
Развитие выносливости	5—7 классы Повторное проплывание отрезков 25—50 м по 2—6 раз; 100—150 м по 3—4 раза. Проплывание до 400 м. Игры и развлечения на воде	Применяют разученные упражнения для развития выносливости
Развитие координационных способностей	Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Координационные упражнения на суше. Игры и развлечения на воде	Применяют разученные упражнения для развития координационных способностей

Знания	Названия упражнений и основные признаки техники плавания. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей. Правила соревнований и определение победителя. Техника безопасности при проведении занятий плаванием. Личная и общественная гигиена. Самоконтроль	Раскрывают значение плавательных упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения плавательных упражнений, соблюдают правила соревнований, личную и общественную гигиену
Самостоятельные занятия	Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двигательных способностей	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий теоретическт.
Овладение организаторскими способностями	Помощь в подготовке места проведения занятий, инвентаря) в организации и проведении соревнований. Правила соревнований, правила судейства	Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований

Рефераты и итоговые работы		По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике. В конце 5, 6 и 7-9 классов готовят итоговые работы на одну из тем, предложенных в учебнике
	Раздел 3. Развитие двигательных способностей	
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	Основные двигательные способности Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость	Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения
Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен)	Гибкость Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости. Оценивают свою силу по приведённым показателям
	Сила Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы. Оценивают свою силу по приведённым показателям

Быстрота Упражнения для развития быст способностей). Упражнения, о, быстроту	Выполняют разученные комплексы упражнении для развития быстроты. Оценивают свою быстроту по приведённым показателям
Выносливость	Выполняют разученные комплексы упражнений для
Упражнения для развития выно	редивости развития выносливости. Оценивают свою
	выносливость по приведённым показателям

	Повкость Упражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости. Оценивают свою ловкость по приведённым показателям
Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования)	Туризм История туризма в мире и в России. Пеший туризм. Техника движения по равнинной местности. Организация привала. Бережное отношение к природе. Первая помощь при травмах в пешем туристском походе	Раскрывают историю формирования туризма. Формируют на практике туристские навыки в пешем походе под руководством преподавателя. Объясняют важность бережного отношения к природе. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших

8—9 классы 3 ч в неделю, всего 210 ч

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
	Раздел 1. Что вам надо знать	•
Физическое развитие человека	Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность 8—9 классы Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития	Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности
	Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений 8—9 классы	Руководствуются правилами профилактики нару- шений осанки, подбирают и выполняют упражнения
	Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения	по профилактике её нарушения и коррекции
	Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма	Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма
	8—9 классы	
	Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхани	
	Психические процессы в обучении двигательным действиям 8—9 классы	
	Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в	Готовятся осмысленно относиться к изучаемым

	двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память)	двигательным действиям
Самонаблюдение и самоконтроль	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями 8—9 классы Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности
Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок)	Основы обучения и самообучения двигательным действиям 8—9 классы Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий. Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений). Техника движений и её основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения	Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях. Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок
Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями	8—9 классы Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкульт.паузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приёмов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам	Продолжают усваивать основные гигиенические правила. Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Используют правила подбора и составления комплекса физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении. Характеризуют основные приёмы массажа, проводят самостоятельные сеансы. Характеризуют оздоровительное значение бани, руководствуются правилами проведения банных процедур
Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах	8—9 классы Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах	Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах
Совершенствование физических	8—9 классы	Обосновывают положительное влияние занятий

способностей	Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования	физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма
Адаптивная физическая культура	8—9 классы Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления	Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий
Профессионально-прикладная физическая подготовка	8—9 классы Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования	Определяют задачи и содержание' профессионально- прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека
История возникновения и формирования физической культуры	8—9 классы Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований
Физическая культура олимпийское движение России (СССР)	8—9 классы . Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о предстоящей зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г.	Раскрывают причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризуют историческую роль А. Д. Бутовского в этом процессе. Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России
Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения	Олимпиады: странички истории 8—9 классы Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двухкратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта	Готовят рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностранный) победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах»

Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы

Баскетбол

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	8—9 классы Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение ловли и передач мяча	8—9 классы Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение техники ведения мяча	8—9 классы Дальнейшее закрепление техники ведения мяча	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Овладение техникой бросков мяча	8—9 классы Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение индивидуальной техники защиты	8 класс Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Регуппанти в в в в в в в в в в в в в в в в в в в	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 Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой
Освоение тактики игры Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	8—9 классы Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка) 8—9 классы Игра по упрощённым правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха
	Футбол	

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	8—9 классы Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение ударов по мячу и остановок мяча	8 класс Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча, из-за боковой линии с места и с шагом. 9 класс Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение техники ведения мяча	8—9 классы Совершенствование техники ведения мяча	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Овладение техникой ударов по воротам	8—9 классы Совершенствование техники ударов по воротам	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	8—9 классы Совершенствование техники владения мячом	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие	8—9 классы Совершенствование техники перемещений, владения мячом	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и

координационных способностей		условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Освоение тактики игры	8—9 классы Совершенствование тактики игры	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	8—9 классы Дальнейшее развитие психомоторных способностей	Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха
	Волейбол	
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	8—9 классы Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение техники приёма и передач мяч	8 класс Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. 9 класс Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	8 класс Игра по упрощённым правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры 9 класс Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха
Развитие координационных	8 класс	Используют игровые упражнения для развития
способностей* (ориентирование в	Давнейшее обучение технике движений.	названных координационных способностей
пространстве, быстрота реакций и	9 класс	1
перестроение двигательных	Совершенствование координационных способностей	
действий, дифференцирование		
силовых, пространственных и		
временных параметров движений,		
способностей к согласованию		
движений и ритму)		
Развитие выносливости	8 классДальнейшее развитие выносливости.9 класс Совершенствование выносливости	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости
Развитие скоростных и скоростно-	8—9 классы	Определяют степень утомления организма во время
силовых способностей	Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых	игровой деятельности, используют игровые действия
	способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-	для развития скоростных и скоростно-силовых
	силовых способностей	способностей
Освоение техники нижней прямой	8 класс	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и
подачи	Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи.	действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и
	9 класс	устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со
	Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в	сверстниками в процессе совместного освоения
	заданную часть площадки	техники игровых приёмов и действий, соблюдают
* Материал пля разрития назранил у опособи		правила безопасности
	остеи относится ко всем спортивным играм. В 6 и 9 классах для развития двиг гает координационная сложность этих упражнений, увеличивается их объём и	
Освоение техники прямого	8 класс	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и
нападающего удара	Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара.	действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и
	9 класс	устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со
	9 KJIACC	устраняя типичные ошиоки. Взаимодеиствуют со

		техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Закрепление техники владения	8—9 классы	Моделируют технику освоенных игровых действий и
мячом и развитие координационных	Совершенствование	приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и
способностей	Координационных способностей	условий, возникающих в процессе игровой
		деятельности
Закрепление техники перемещений,	8—9 классы	Моделируют технику освоенных игровых действий и
владения мячом и развитие	Совершенствование	приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и
координационных способностей	Координационных способностей	условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Освоение тактики игры	8 класс	Взаимодействуют со сверстниками в процессе
	Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики	совместного освоения тактики игровых действий,
	освоенных игровых действий.	соблюдают правила безопасности. Моделируют
	9 класс	тактику освоенных игровых действий, варьируют её в
	Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в	зависимости от ситуаций и условий, возникающих в
n	нападении в зоне 3. Игра в защите 8—9 классы	процессе игровой деятельности
Знания о спортивной игре	терминология избранной спортивной игры; техника ловли,	Характеризуют технику и тактику выполнения
	передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый	соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности.
	прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты	Объясняют правила и основы организации игры
	(зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры	объетилот привили и основы организации игры
	(цель и смысл игры, игровое поле, количество участников,	
	поведение игроков в нападении и защите). Правила техники	
	безопасности при занятиях спортивными играми	
Самостоятельные занятия	8—9 классы	Используют названные упражнения, подвижные игры
	Упражнения по совершенствованию координационных,	и игровые задания в самостоятельных занятиях при
	скоростносиловых, силовых способностей и выносливости.	решении задач физической, технической, тактической
	Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов	и спортивной подготовки. Осуществляют
	(ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание при-	самоконтроль за физической нагрузкой во время этих
	ёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к	занятий
0	содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля	0
Овладение организаторскими	8—9 классы Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий,	Организуют со сверстниками совместные занятия по
умениями	приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в	подвижным играм и игровым упражнениям, приближённых к содержанию разучиваемой игры,
	судействе, комплектование команды, подготовка места проведения	приолиженных к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании
	игры	команды, подготовке мест проведения игры
	1 k	The state of the s
Гимнастика		
Освоение строевых упражнений	8 класс	Различают строевые команды. Чётко выполняют

	Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево 9 класс Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении	строевые приёмы
Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении	8—9 классы Совершенствование двигательных способностей	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений
Освоение и совершенствование висов и упоров	8 класс Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; 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 9 класс 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	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
Освоение опорных прыжков	8 класс Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110—115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота ПО см). 9 класс Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см)	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
Освоение акробатических упражнений	 8 класс Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад. 9 класс 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 	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
Развитие координационных способностей	8—9 классы Совершенствование кондиционных способностей	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координа-

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

Овладение техникой прыжка в длину	8 класс	Описывают технику выполнения прыжковых уп-					
	Прыжки в длину с 11—13 шагов разбега.	ражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и					
	9 класс	устраняют характерные ошибки в процессе освоения.					
	Дальнейшее обучение технике прыжка в длину	Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых					
		упражнений.					
		Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей.					
		соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической					
		нагрузки, контролируют её по частоте сердечных					
		сокращений.					
		Взаимодействуют со сверстниками в проце					
		совместного освоения прыжковых упражнений,					
		соблюдают правила безопасности					
Овладение техникой прыжка в	8 класс	Описывают технику выполнения прыжковых уп-					
высоту	Прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега.	ражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и					
BBCOTy	9 класс	устраняют характерные ошибки в процессе освоения.					
	Совершенствование техники прыжка в высоту	Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых					
	The state of the s	упражнений.					
		Применяют прыжковые упражнения для развития					
		соответствующих физических способностей,					
		выбирают индивидуальный режим физической					
		нагрузки, контролируют её по частоте сердечных					
		сокращений.					
		Взаимодействуют со сверстниками в процессе					
		совместного освоения прыжковых упражнений,					
		соблюдают правила безопасности.					

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	 8 класс Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1Х1 м) (девушки — с расстояния 12—14 м, юноши — до 16 м). Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд-вверх. 9 класс Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель 1х1 м) с расстояния (юноши — до 18 м, девушки - 12-14 м), Бросок набивного мяча (юноши -3 кг, девушки - 2 кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двух-четырёх шагов вперёд-вверх 	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности				
Развитие скоростно-силовых способностей	8 класс Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей. 9 класс Совершенствование скоростно-силовых способностей	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей				
Знания о физической культуре	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований				
Знания о физической культуре	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выпол-	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают				

	нения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой	упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений Правила самоконтроля и гигиены	Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Овладение организаторскими умениями	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований
	Лыжная подготовка (лыжные гонки)	
Освоение техники лыжных ходов	8 класс Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон». 9 класс Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций

Знания	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах	Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах
	Плавание	
Освоение техники плавания	8—9 классы Совершенствование навыков плавания. Способы освобождения от захватов тонущего. Толкание и буксировка плывущего предмета. Способы транспортировки пострадавшего в воде	Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют плавательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения теории плавательных упражнений, соблюдают правила безопасности
Развитие выносливости	8—9 классы Совершенствование двигательных способностей и выносливости	Применяют разученные упражнения для развития выносливости
Развитие координационных способностей	8—9 классы Совершенствование координационных способностей	Применяют разученные упражнения для развития координационных способностей
Знания	8—9 классы Повторение пройденного материала	Раскрывают значение плавательных упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения плавательных упражнений, соблюдают правила соревнований, личную и общественную гигиену
Самостоятельные 8—9 класс		нения
Краткая характеристика вида спорта.	АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА 8—9 классы Основные правила занятий атлетической гимнастикой. Виды	Составляют комплекс упражнений для самостоятельных занятий атлетической гимнастикой.

Требования к технике безопасности	силовых упражнений в атлетической гимнастике. Правила	Осуществляют самоконтроль за физической на-
	регулирования нагрузки	грузкой во время этих занятий
После тренировки	8—9 классы	Используют упражнения на расслабление после
	Упражнения для расслабления мышц рук, ног, шеи и туловища.	тренировки
	Водные процедуры, самомассаж — средства восстановления	
Ваш домашний стадион	8—9 классы	Оборудуют с помощью родителей место для са-
	Место для самостоятельных занятий в комнате и его оборудование.	мостоятельных занятий физкультурой в домашних
	Спортивный инвентарь	условиях и приобретают спортивный инвентарь
Рефераты и итоговые работы		По итогам изучения каждого из разделов готовят
		рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике.
		В конце 8 и 9 классов готовят итоговые работы на
		одну из тем, предложенных в учебнике

ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников В. И. Ляха

Физическая культура. Учебник для общеобразовательных учреждений. В. И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура. 8—9 классы/ Под общ. ред. В. И. Ляха. Учебник для общеобразовательных уч-реждений.

Физическая культура. 5—7 классы. Пособие для учителя/

В. И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура. Методическое пособие. 1—11 классы.

Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, Олимпийскому движению «Твой олимпийский учебник», пособие для олимпийского образования/А.Т. Контанистов-1 глава; В.В. Столбов, С.А.Иванов, В.С.Родиченко.; Ваш ребенок: азбука здоровья и развития / Е.А. Бабенкова, В.В. Зайцева.

Методические издания по физической культуре для учителей «В помощь преподавателю физической культуры»/Жимоедов А.С., « Мини-футбол» -игра для всех/ В.Л. Мутко, С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев – М.: Советский спорт, 2008.

Перечень средств ИКТ

Аппаратные средства

Телевизор с универсальной подставкой (в кабинете биологии)

ДВД с комплектом дисков, видеомагнитафон с комплектом кассет (анатомия и физиология человека), в кабинете биологии

Радиомикрофон (петличный), (в директорской)

Мультимедийный компьютер (в кабинете информатики)

Сканер (в кабинете информатике)

Принтер лазерный (в кабинете биологии)

Копировальный аппарат(в директорской)

Цифровой ресурс 1С. Образование- (оказание ПМП)

Цифровая фотокамера(в кабинете у директора)

Мультимедиапроектор (в кабинете информатики)

Экран (на штативе или навесной); (в кабинете информатике)

Печатные материалы

Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности (в коридоре)

Плакаты методические по гигиене 20 таблиц демонстрационные, объяснительный текст к таблицам (в кабинете биологии)

Электронные ресурсы

Комплект компьютерных презентаций;

Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»; фильм « От Олимпии до Сочи»; « анатомия и физиология человека»; « Здоровый образ жизни».

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ОСНОВНОЙ ШКОЛЕ

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности Выпускник научится:

- -использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- -составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- -классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- -самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- -тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- -взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

-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 оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- -выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- -выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- -выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- -выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- -выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- -выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- -выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- -выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- -выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- -выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- -преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- -осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- -выполнять тестовые нормативы по физической подготовки.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Личностные результаты — это сформировавшаяся в образовательном процессе система ценностных отношений учащихся к себе, другим участникам образовательного процесса, самому образовательному процессу, объектам познания, результатам

образовательной деятельности.

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

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

Метапредметные результаты — освоенные обучающимися на базе одного, нескольких или всех учебных предметов способы деятельности, применимые как в рамках

образовательного процесса, так и в других жизненных ситуациях. Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

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

Предметные результаты включают в себя: освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, формирование научного типа мышления, научных представлений о ключевых теориях, типах и видах отношений, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами. В соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом общего образования основные предметные результаты изучения физической культуры в основной школе отражают:

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

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ УЧЕБНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ

Контроль предполагает выявление уровня освоения учебного материала при изучении, как отдельных разделов, так и всего курса физической культуры.

Текущий контроль усвоения материала осуществляется путем устного/письменного опроса. Осуществляется сдача нормативов физической подготовленности

<u>При местировании</u> все верные ответы берутся за 100%, тогда отметка выставляется в соответствии с таблицей:

Процент выполнения задания	Отметка
95% и более	отлично
80-94%%	хорошо
66-79%%	удовлетворительно
менее 66%	неудовлетворительно

При выполнении практической работы и контрольной работы:

Содержание и объем материала, подлежащего проверке в контрольной работе, определяется программой. При проверке усвоения материала выявляется полнота, прочность усвоения учащимися теории и умение применять ее на практике в знакомых и незнакомых ситуациях.

Отметка зависит также от наличия и характера погрешностей, допущенных учащимися.

- грубая ошибка полностью искажено смысловое значение понятия, определения;
 - *погрешность* отражает неточные формулировки, свидетельствующие о нечетком представлении рассматриваемого объекта;
 - *недочет* неправильное представление об объекте, не влияющего кардинально на знания определенные программой обучения;
 - *мелкие погрешности* неточности в устной и письменной речи, не искажающие смысла ответа или решения, случайные описки и т.п.

Исходя из норм (пятибалльной системы), заложенных во всех предметных областях выставляете отметка:

- «5» ставится при выполнении всех заданий полностью или при наличии 1-2 мелких погрешностей;
- «4» ставится при наличии 1-2 недочетов или одной ошибки:
- «3» ставится при выполнении 2/3 от объема предложенных заданий;
- «2» ставится, если допущены существенные ошибки, показавшие, что учащийся не владеет обязательными умениями поданной теме в полной мере (незнание основного программного материала):
- «1» отказ от выполнения учебных обязанностей.

<u>Устный опрос</u> осуществляется на каждом уроке (эвристическая беседа, опрос). Задачей устного опроса является не столько оценивание знаний учащихся, сколько определение проблемных мест в усвоении учебного материала и фиксирование внимания учеников на сложных понятиях, явлениях, процессе.

Оценка устных ответов учащихся

Ответ оценивается отметкой «5», если ученик:

- полно раскрыл содержание материала в объеме, предусмотренном программой;
- изложил материал грамотным языком в определенной логической последовательности, точно используя терминологию информатики как учебной дисциплины;
- правильно выполнил рисунки, схемы, сопутствующие ответу;
- показал умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами;

- продемонстрировал усвоение ранее изученных сопутствующих вопросов, сформированность и устойчивость используемых при ответе умений и навыков;
- отвечал самостоятельно без наводящих вопросов учителя.

Возможны одна – две неточности при освещении второстепенных вопросов или в выкладках, которые ученик легко исправил по замечанию учителя.

Ответ оценивается отметкой «4», если ответ удовлетворяет в основном требованиям на отметку «5», но при этом имеет один из недостатков:

- допущены один-два недочета при освещении основного содержания ответа, исправленные по замечанию учителя:
- допущены ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов или в выкладках, легко исправленные по замечанию учителя.

Отметка «3» ставится в следующих случаях:

- неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения программного материала определенные настоящей программой;

Отметка «2» ставится в следующих случаях:

- не раскрыто основное содержание учебного материала;
- обнаружено незнание или неполное понимание учеником большей или наиболее важной части учебного материала;
- допущены ошибки в определении понятий, при использовании специальной терминологии, в рисунках, схемах, в выкладках, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов учителя.

Отметка «1» ставится в следующих случаях:

- ученик обнаружил полное незнание и непонимание изучаемого учебного материала;
- не смог ответить ни на один из поставленных вопросов по изучаемому материалу;
- отказался отвечать на вопросы учителя.

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств . 5 класс

O Rotace								
No				ПОКАЗ	ВАТЕЛИ			
	Контрольные упражнения		Мальчик	И		Девочки		
п/п		"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	
1	Челночный бег 3х10 м, сек	8.5	9.3	9.7	8.9	9.7	10.1	
2	Бег 30 м, сек	5.0	6.1	6.3	5.1	6.3	6.4	
3	Кросс 1500м	8 50	9.30	10.0	9.00	9.40	10.30	
4	Бег 60 м, сек	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5	
5	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130	
6	Наклоны вперед из положения сидя	10+	6	2-	15+	8	4-	
7	Подтягивание на высокой перекладине	6	4	1	19	10	4	
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	17	12	7	12	8	3	
9	Прыжок в высоту с разбега	105	95	85	100	90	80	
10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15	
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	85	76-84	70-76	105	95	90	
12	Метание мяча 150 г. на дальность м. с разбега	30	25	20	20	17	14	
13	Прыжок в длину с разбега	320	300	260	280	260	220	

6 - класс.

No	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ
	I J I	

п/п			Мальчик	си		Девочки	
		"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
1	Челночный бег 3х10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.8	9.6	10.0
2	Бег 30 м, сек	4.9	5.8	6.0	5.0	6.2	6.3
3	Кросс 1500м. мин.	8.00	8.30	8.50	8.30	8.50	9.50
4	Бег 60 м, секунд	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
5	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
6	Наклоны вперед из положения сидя	14+	6	2-	16+	9	5-
7	Подтягивание на высокой перекладине	7	4	1	20	11	4
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	20	15	10	15	10	5
9	Прыжок в высоту с разбега	115	105	95	105	95	85
10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	40	35	25	35	30	20
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	46	44	42	48	46	44
12	Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега	28	25	23	25	23	20
13	Прыжок в длину с разбега	340	320	270	300	280	230

7 - класс.

No	V averna w vv va vernavvva vvia	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Контрольные упражнения	N	Лальчики	1		Девочки	
п/п		"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.7	9.5	10.0
2	Бег 30 м, секунд	4.8	5.6	5.9	5.0	6.0	6.2
3	Прыжок в длину с разбега	360	340	290	330	300	240
4	Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
5	Кросс 2000 м, мин	12.30	13.30	14.30	13.30	14.30	15.30
6	Прыжки в длину с места	205	170	150	200	160	140
7	Подтягивание на высокой перекладине	8	5	1	19	12	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	23	18	13	18	12	8
9	Наклоны вперед из положения сидя	9+	5	2-	18+	10	6-
10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
11	Прыжок в высоту с разбега	120	110	100	110	100	90
12	Прыжок на скакалке, 1мин, раз	105	95	90	120	110	105
13	Метание 150гр .мяча на дальность м. с разбега	38	35	25	27	20	16

8 - класс

	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ						
№ п/п		Мальчики			Девочки			
		"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9	
2	Бег 30 м, сек	4.7	5.5	5.8	4.9	5.9	6.1	
3	Бег 60 м, секунд	9.0	9.7	10.5	9.7	10.4	10.8	
4	Кросс 2000 м, мин 3000м	16.30	17.30	18.30	12.30	13.30	14.30	

5	Прыжок в длину с разбега	380	360	310	340	310	260
6	Прыжки в длину с места	210	180	160	200	160	145
7	Подтягивание на высокой перекладине	9	6	2	17	13	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9
9	Наклоны вперед из положения сидя	11+	7	3-	20+	12	7-
10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	48	43	38	38	33	25
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	115	105	100	125	115	110
12	Метание мяча 150 гр. на дальность м. с разбега	42	37	28	27	22	18
13	Прыжок в высоту с разбега	125	115	105	115	105	95

9 - класс

	Контрольные упражнения		ПОКАЗАТЕЛИ						
№ п/п			Мальчики			Девочки			
			"4"	"3"	"5"	"4"	"3"		
1	Челночный бег 3х10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9		
2	Бег 30 м, сек.		5.3	5.5	4.9	5.8	6.0		
3	Бег 60 м, сек.		9,2	10,0	9,4	10,0	10,5		
4	Кросс 2000 м, мин; 3000 м, мин		16.30	17.30	11.30	12.30	13.30		
5	Прыжки в длину с места		190	175	205	165	155		
6	Прыжок в высоту с разбега		120	110	115	110	100		
7	Подтягивание на высокой перекладине	10	7	3	16	12	5		
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10		
9	Наклоны вперед из положения сидя	12+	8	4-	20+	12	7-		
10	Подъем туловища за 1мин. из полож. лежа	50	45	40	40	35	26		
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	125	120	110	130	120	115		
12	Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега		40	31	30	28	18		
13	Прыжок в длину с разбега		380	330	380	330	290		

No	Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет Ма Физической Реарист учащихся 11-15 лет								
л/п п/п	Физические способности	Контрольное упражнение(тест)	Возраст	мальчики			девочкі		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	
1	Скоростные	Бег 30м	11	6.3	6.1-5.5	5.0	6.4	6.3-5.7	
			12	6.0	5.8-5.4	4.9	6.3	6.2-5.5	
			13	5.9	5.6-5.2	4.8	6.2	6.0-5.4	
			14	5.8	5.5-5.1	4.7	6.1	5.9-5.4	
			15	5.5	5.3-4.9	4.5	6.0	5.8-5.3	
2	Координац-ые	Челночный бег 3x10	11	9.7	9.3-8.8	8.5	10.1	9.7-9.3	
	1		12	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0	9.6-9.1	
			13	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0 9.9	9.5-9.0	
			14	9.0	8.7-8.3	8.0	9.7	9.4-9.0	
			15	8.6	8.4-8.0	7.7		9.3-8.8	

3	Скоростно-	Прыжок в длину с	11	140	160-180	195	130	150-175
	силовые	места	12	145	165-180	200	135	155-175
			13	150	170-190	205	140	160-180
			14	160	180-195	210	145	160-180
			15	175	190-205	220	155	165-185
4	Выносливость	6-минутный бег	11	900	1000-1100	1300 1350	700	850-1000
			12	950	1100-1200	1400	750	900-1050
			13	1000	1150-1250	1450	800	950-1100
			14	1050	1200-1300	1500	850	1000-1150
			15	1100	1250-1350		900	1050-1200
5	Гибкость	Наклон вперед из	11	2	6-8	10	4	8-10
		положения сидя	12	2	6-8	10	5	9-11
			13	2	5-7	9	6	10-12
			14	3	7-9	11	7	12-14
			15	4	8-10	12	7	12-14
6	Силовые	Подтягивание на	11	1	4-5	6		
		высокой	12	1	4-6	7		
		перекладине	13	1	5-6	8		
		(мальчики)	14	2	6-7	9		
			15	3	7-8	10		
			11				4	10-14
		на низкой	12				4	11-15
		перекладине	13				5	12-15
		(девочки)	14				5	13-15
			15				5	12-13